[illegible]

[illegible]

"[illegible]"

[illegible]

CALCUTTA
Printed and Published by B. L. Chakravarti,
The New School-Book Press,
No. 8 Dixon's Lane.
19[illegible]2

PREFACE.

This work in two parts, embraces all subjects, which affect human longevity in the plains of India. Facts adduced [illegible] are in keeping with the latest discoveries in the science of Laws of Health, modified by circumstances of the climate, diseases, and mode of living, peculiar to this country [illegible] born and bred amongst them, with the additional advantages of a liberal English, and scientific education, and Medical and Surgical practice extending over 28 Years is able to collect and reproduce for the benefit of the community in Bengal.

Subjects treated therein are (1) Food (aerial, liquid, and solid) suited to the people, place, and climate, (2) Exercise, (physical, and mental), repose, and recreation (3) [illegible] suited to place, and constitutional peculiarity; (4) Dress in its triple aspect, i.e. preservation of bodily warmth, enhancement of personal beauty, and concealment of nudity; (5) Cleanliness of body, dress, of the air breathed, and of the house [illegible] in [illegible] (6) Sexual intercourse, and its excesses indirectly curtailing life; (7) Prevention and domestic treatment of wide spreading diseases, climatic, non-contagious, as well as contagious); (8) Domestic management of accidents; (9) Easy management of some [illegible] [illegible] diseases by simple drugs; and (10) Lastly, [illegible] of preserving health at different epochs of life [illegible] extent of human longevity allotted by our creator.

A. C. [illegible]

ভূমিকা।

ইংরাজীতে স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের অনেক পুস্তক আছে, বাঙ্গালাতে সেইরূপ গ্রন্থ একখানিও নাই। এক দুইখানা [illegible] পুস্তিকা থাকিলেও তাহা সর্ব্বাংশে আধুনিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানানুযায়ী বলিয়া বোধ হয় না। আবার একখানা ইংরাজী [illegible] বিজ্ঞান গ্রন্থ বাঙ্গালায় অনুবাদ করিয়া দিলেও এদেশের [illegible] হইবেনা, কেননা আমাদের [illegible] প্রধানদেশের [illegible] পরিচ্ছদ, খাদ্য, উত্তাপ, [illegible], ব্যবহার, [illegible] ইত্যাদি সকলই ইউরোপীয় [illegible] হইতে [illegible] —শীতপ্রধান দেশীয় [illegible] জল, [illegible] আহার, গরম-গরম [illegible] পানীয়, এদেশে [illegible], ভাত, [illegible] প্রধান খাদ্য [illegible] পানীয়; [illegible] শীতের [illegible] [illegible] উত্তাপ, [illegible] স্বাস্থ্যরক্ষা করে। [illegible] উচ্চ রাখা যায় না, [illegible] রাখা যায় না। [illegible] বহিয়া [illegible] করিতে প্রায় অসুখ বোধ [illegible] লোককে যে প্রণালীতে চিকিৎসা করা যায়, এদেশের লোকের তাহাতে শীঘ্র স্বাস্থ্যলাভ হয় না।

এই সকল কারণে এই নূতন গ্রন্থখানি প্রণয়ন করা হইল। গত ২৮ বৎসর যাবৎ গবর্ণমেণ্টের চিকিৎসক হইয়া ব্রহ্মদেশ, বাঙ্গালা, বেহার ও উত্তর-পশ্চিম অঞ্চলের নানা নগরে অবস্থান করিয়া আভ্যন্তরিক রোগ চিকিৎসা, ও শস্ত্রচিকিৎসা, এবং আহার, বিহার, পরিচ্ছদ, ব্যায়াম, ব্যবসা, ইত্যাদি বিষয়ে, ও মনুষ্য শরীর তত্ত্বের যে সকল বহুদর্শিতা লাভ করিয়াছি, এবং দেশীয় চিকিৎসা, মুষ্টিযোগ, অলৌকিক প্রয়োগ, ইত্যাদি, যাহা কিছু সংগ্রহ করিতে পারা গিয়াছে এবং স্বাস্থ্য বিজ্ঞানানুসারী, এ দেশীয়দের যাহা যাহা অবলম্বন করা উচিত বোধ হইয়াছে, তৎসমুদায়ের সমষ্টিস্বরূপ সাধারণের সাহায্যার্থ আমি এই গ্রন্থখানি তাঁহাদের সমক্ষে উপস্থিত করিলাম। ভরসা করি, পুস্তকের নিয়ম সকল প্রত্যেক নরনারী অবগত হইয়া প্রতিদিন নিজ নিজ জীবনে তাহা পরিণত করতঃ পূর্ণ স্বাস্থ্য সম্ভোগ করিতে যত্নবান হইবেন, ও আমার শ্রমসফল করিবেন। অল্প সময়ের মধ্যে মুদ্রিত হওয়াতে ছাপার ভুল ইহাতে অনেক রহিয়াছে। ভুলগুলি দেখিয়া পাঠক পাঠিকাগণ তাহা অগ্রে সংশোধন করিয়া লইবেন।

শ্রীঅন্নদাচরণ খাস্তগির।

সূচীপত্র।

প্রথম অধ্যায়।

দ্বিতীয় অধ্যায়।

তৃতীয় অধ্যায়।

চতুর্থ অধ্যায়।

পঞ্চম অধ্যায়।

ষষ্ঠ অধ্যায়।

সপ্তম অধ্যায়।

শুদ্ধিপত্র।

(এই সকল ছাপার ভুল অগ্রে শুদ্ধ পাঠ করা উচিত)

পৃষ্ঠা	পংক্তি	অশুদ্ধ	শুদ্ধ
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
১৯	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	বিশেষ
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
৪৫	[illegible]	শয্যা	শয্যা
৫০	[illegible]	[illegible]	মূত্ররোগে
৫১	১০	অস্বাস্থ্যকর	অস্বাস্থ্যকর
৫৪	৬	উল্লেক	উল্লেখ

পৃষ্ঠা	পংক্তি	অশুদ্ধ	শুদ্ধ
	৮	মুখে	সুখে
	১৬	পোষন	পোষণ
	১	স্পর্শাক্রমক	স্পর্শাক্রামক
	২৩	বিশেষ	বিশেষে
	[illegible]	[illegible]	পার্শ্ব
	১৬	জালিয়া	জ্বলিয়া
	১৭	পানী	পানীয়
	৩	[illegible]	শ্রমজীবীদের
	[illegible]	[illegible]	গ্রীষ্মের
	৫	[illegible]	তিন্তড়ী
	৪	[illegible]	অব্যাহত
	১২	[illegible]	বিশেষ
	১২	[illegible]	চাউল চারি ছটাক, ডাল
৮৬	৪	[illegible]	অনাবৃত
৮৭	২৭	[illegible]	সরল
৯১	১৪	স্থূল	স্থূল
৯৯	৬	তাহা	,,
ঐ	৯	১। শ্রমজীবি লোক	১। শারীরিক শ্রম-জীবী লোক
	১৪	প্রস্তুতী	প্রসূতী
১১৪	৫	যন্ত্র	যত্ন
১১৬	১৪	আঁটি কচু	আঁটি কচু
১২০	৭	শুষ্ক শরীরে	সুস্থ শরীরে

পৃষ্ঠা	পংক্তি	অশুদ্ধ	শুদ্ধ
১১০	১৪	দ্বিতীয়	দ্বিতীয়
১২৬	[illegible]	[illegible]	দ্রব্য
১২৮		[illegible]	প্রভৃতি
১২৯		[illegible]	কিরূপে
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	১	[illegible]	
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
১৬১	৮	[illegible]	[illegible]
[illegible]		[illegible]	[illegible]
ঐ	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	
১৬৪	[illegible]	[illegible]	
[illegible]	১৩	[illegible]	[illegible]
[illegible]	৮	[illegible]	[illegible]
১৬৫		[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	১১	[illegible]	[illegible]
১৮২	২০		[illegible]
[illegible]	১	[illegible]	[illegible]
১৮৫	১০	[illegible]	[illegible]
১৮০	[illegible]	[illegible]	[illegible]
১৮৮	১৪	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
১৯০	[illegible]	[illegible]	[illegible]
২০২	[illegible]	[illegible]	[illegible]
২০৪	[illegible]	অ[illegible]কার	অধিকার
২১৬	[illegible]	সংস্কারে	সংস্কারে
২২১	১৩	হইয়া	হইয়া
২[illegible]৫	[illegible]	স্ত্রীলোকেরা	স্ত্রীলোকে

আয়ুর্বর্দ্ধন।

প্রথম ভাগ।

"মানব-পরমায়ু দ্বিশত বর্ষ।"

ভূমিকা।

আমরা অসুখই হউক, আর গুরুতর পীড়াই হউক, তাহা হইতে সম্পূর্ণ আরোগ্য হইলেও তাহার দ্বারা আমাদের শরীরের কোন স্থায়ী অপকার হয় নাই এরূপ যেন কেহই মনে করে না। এই সকল প্রত্যেকেই ন্যূনাধিক পরিমাণে আয়ুক্ষয় করে। এক এক জনের জীবদ্দশায় উহার এবং কুআচার ও প্রকৃতি হাবে যে আয়ুক্ষয় হয় সেই সকলের সমষ্টি করিলে অনেক পড়ে। এখনও (১৫০) দেড় শত বৎসরের জীবিত কোন শরীরতত্ত্ববিৎ জ্ঞানবান পুরুষ বলিয়াছেন জন্ম হইতে মৃত্যু পর্য্যন্ত কোন অসুখ বা পীড়া না তাহার পরমায়ু অন্ততঃ ২০০ দুই শত বর্ষাধিক যে হইত আর সন্দেহ নাই। অতএব এ গ্রন্থে যে কুআচার, প্রকৃতি, পীড়া বা অসুখের কথা উল্লিখিত হইবে, তাহা বারণার্থ প্রত্যেকেই যত্নবান হওয়া উচিত, নচেৎ উহাতে না কিছু আয়ুক্ষয় হইবার সম্ভাবনা।

শরীর সুস্থ না থাকিলে মনুষ্য সংসারে কোন কর্ম্ম করিতে পারে না। এই জন্য শরীরকে আয়ুবৃদ্ধি ব্যবসায়ের মূলধন বলা উচিত। উহার কএক উপকরণ আছে, তন্মধ্যে পরিশুদ্ধ ও শুষ্ক বায়ু, নির্ম্মল জল, বলকারক আহার, পরিচ্ছন্নতা, মিতাচার, শারীরিক শ্রম, মানসিক শান্তি স্বাস্থ্যকর স্থানে ও গৃহে বাস, ইত্যাদি কএকটী প্রধান।

সংক্রামক (বহুব্যাপক), ও স্পর্শাক্রামক পীড়াগুলির প্রতিরোধক উপায় সকল পালন করাও প্রত্যেক জীবনযাত্রীর কর্ত্তব্য।

এই প্রবন্ধে পূর্ব্বোক্ত বিষয় সকল ক্রমে বিবৃত হইবে।*

---

* এই পুস্তকের লিখিত কোন বিষয়ে যদি কাহারো সন্দেহ উপস্থিত হয়, গ্রন্থকার জানিতে পারিলে আহ্লাদের সহিত তাহা নিরস্ত করিতে চেষ্টা করিবেন।

প্রথম অধ্যায়।

বায়ু।

"বিশুদ্ধ বায়ুই প্রাণ।"

সাধারণতঃ সকলে মনে করিয়া থাকেন যে খাদ্য সামগ্রী দ্বারাই মনুষ্যের জীবনধারণ হয়, কিন্তু তদপেক্ষা বায়ু জীবন রক্ষার জন্য কতগুণে অধিক প্রয়োজনীয়, তাহা সকলের হৃদয়ঙ্গম হওয়া উচিত। পরীক্ষাদ্বারা জানা গিয়াছে যে অনাহারে মানুষ অনেক সপ্তাহ বাঁচিতে পারে, কিন্তু বায়ু বিনা ৫।৬ মিনিটও বাঁচিতে পারে কি না, হাত দিয়া অর্দ্ধ মিনিট শ্বাস রুদ্ধ করিয়া দেখিলেই, তাহা প্রত্যেকে অনুভব করিতে পারিবেন। মনুষ্যের উভয় ফুস্ফুসে অন্যূন ষষ্ঠিকোটি অতি সূক্ষ্ম ক্ষুদ্র বায়ুকোষ বা কোটর (ভেসিকেল্) আছে। পূর্ণনিশ্বাস গ্রহণের পর ইহার মধ্যে ২৩০ ঘন ইঞ্চি পরিমিত বায়ুর স্থান সমাবেশ হয়। প্রত্যেক নিশ্বাস ও প্রশ্বাসের সময় ১৫ ঘন ইঞ্চি বায়ু ফুস্ফুসে যাতায়াত করে। যাহা ফুস্ফুস হইতে বাহির হইয়া আইসে তাহা শরীরের মলস্বরূপ অনিষ্টকর অঙ্গারাম্ল বাষ্প (বা কার্বনিক্ এসিড্ গ্যাস্) ও কিছু জলীয় বাষ্প। যাহা বাহির হইতে ফুস্ফুসে

প্রবেশ করে তাহা অপূত-শোণিত-সংশোধনকারী বাহিরের বায়ু। ইহাতে ২১ ভাগ অক্সিজেন্ ও ৭৯ ভাগ নাইট্রোজেন্ গ্যাস্ (বাষ্প) আছে।

বাহ্য বায়ুতে অল্প জলীয় বাষ্প, ও কার্বনিক্ এসিড্ গ্যাস্ও থাকে। কিন্তু এই সকলের পরিমাণ অধিক হইলে বায়ুর বিশুদ্ধতার হ্রাস হয় এবং শরীরের পক্ষে তাহা অনিষ্টকর হইয়া উঠে। স্থান ও সময় বিশেষে অন্যান্য অনিষ্টকর পদার্থ ও বাষ্প বায়ুর সঙ্গে মিশ্রিত হইয়া ফুস্ফুসে প্রবেশ করতঃ শরীরের রোগ উৎপাদনের কারণ হয়।

নবজাত সন্তান কখন কখন মৃতকল্প অবস্থায় নিশ্চেষ্ট হইলে উহার মুখে মুখ লাগাইয়া বা চুঙ্গি (নল) দিয়া উহার ফুস্ফুসে বায়ু প্রবেশ করাইয়া দিলে বাঁচিয়া উঠে। সেইরূপ [illegible] আবদ্ধ কুঠরীতে থাকিয়া বা জলে ডুবিয়া কেহ অজ্ঞান হইলে চুঙ্গীধনকা বা ফুঁ দিয়া ফুস্ফুসে বায়ু প্রবেশ করাইতে পারিলে সে আবার সজ্ঞান ও জীবিত হয়।

"১ বিমিশ্র বায়ু অলক্ষিত শত্রু"।

ফলতঃ আমরা যে বায়ু প্রতি মুহূর্ত্তে নিশ্বাসের দ্বারা গ্রহণ করিয়া প্রাণ ধারণ করি, তাহাতে নানা পদার্থের পরমাণু নিয়ত সন্তরণ করে। উহার অধিকাংশ উপকারী বা অনপকারী, এবং কয়েকটা বাস্তবিকই অপকারী। (ক) সুগন্ধ ফল, ফুল বা পদার্থের ঘ্রাণ আমাদের পক্ষে প্রায় উপকারী। ঐ সকলের পরমাণু বায়ুতে সন্তরণ করিতে করিতে আমাদের নাসারন্ধ্রে প্রবেশ করিলেই তথাকার ঘ্রাণেন্দ্রিয়ের দ্বারা আমরা তাহা অনুভব করিতে পারি।

ইহা দ্বারা শরীরের দুইটী কার্য্য হয়। প্রথমতঃ উহা ঘ্রাণ লওয়ার প্রবল ইচ্ছার সঙ্গে সঙ্গে শ্বাসের বৃদ্ধি হওয়াতে ফুস্ফুসে অধিক পরিমাণে অক্সিজেন্ বা প্রাণ বায়ু প্রবেশ করে। দ্বিতীয়তঃ অনেকের মানসিক উত্তেজনার শান্তি হইয়া আরাম বোধ হয়, সুতরাং কেহ কেহ তাহাতে স্বাস্থ্যকর নিদ্রায় অভিভূত হয়। অনেকে রুগ্ন শরীরে নানা প্রকারের গন্ধেও আশ্বাসিত করে; যথা, সিঙ্কোনা, ইউকেলিপ্টস্ প্রভৃতি উদ্ভিদের ঘ্রাণে জ্বর নাশ হয়। যাহারা এর[illegible] তৈলের কারখানায় কাম করে তাহাদের উদরের রোগ প্রায় হয় না। (খ) দুর্গন্ধ প্রায় হানিকর বলিয়া উহা নাসারন্ধ্রে প্রবিষ্ট হইলেই স্বভাবতঃ শ্বাসরুদ্ধ করিয়া রুমাল বা হাতের দ্বারা নাসা অবরোধ করিবার ইচ্ছা জন্মে ও মস্তিষ্ক শান্তিলাভ করা দূরে থাকুক বরং উত্তেজিত হয়, এবং স্থানান্তরে যাইবার ইচ্ছায় প্রাণ ব্যাকুলিত হইয়া উঠে। মল মূত্রাদির দুর্গন্ধ শরীরের অতিশয় অনিষ্টকর। দূষিত গন্ধের পরমাণু ফুস্ফুসের ভিতর দিয়া রক্তে প্রবেশ করিলে উদরসংক্রান্ত নানাপীড়া জন্মে। শুষ্ক পত্র বা ক্ষুদ্র জাতীয় উদ্ভিজ পচিয়া যে দুর্গন্ধ বাহির হয় এবং জীবজন্তুর গলিত মৃত দেহের যে পূতি গন্ধ নির্গত হয় তাহা সুস্থব্যক্তির ফুস্ফুসে প্রবেশ করিলে নানাবিধ রোগ জন্মিতে পারে।

এক এক প্রকার দুর্গন্ধময় ধূমে এক এক অনিষ্টকর পদার্থ আছে, অঙ্গারের ধূমে কার্বন, কার্বিউরেটেড্ হাইড্রোজেন, সলফিউরেটেড্ হাইড্রোজেন্ প্রভৃতি বাষ্প ফুস্ফুসে প্রবেশ করিলে নানা রোগ জন্মে। এজন্য এদেশীয় রমণীদের মধ্যে যাহাদের

থাকে। তাঁহাদের মধ্যে অনেকের ক্ষয়কাসাদি গুরুতর পীড়া উৎপন্ন হয়। আফিং, গাঁজা ও তামাকের ধূম নিয়ত শ্বাস পথে গ্রহণ করিলে ফুস্ফুসাদি-রোগ, হাঁপানি-কাস প্রভৃতি পীড়া জন্মিয়া মনুষ্য খর্ব্বায়ু হয়।

কলিকাতার রাস্তায় ও বড় বড় লোকের গৃহেতে এক্ষণে সমুদয় রাত্রি যে কার্বনিক এসিড গ্যাসের আলো জ্বলে তাহাও মনুষ্যের শ্বাসপথে প্রবেশ করিলে কার্বনিক এসিডবৎ অনিষ্টকর হয়। কিন্তু [illegible] খোলা বায়ুতে এই বাষ্প বিশেষ হানিকর হইতে পারে না, কিন্তু বিশেষতঃ চারিদিক রুদ্ধ শয়নাগারে গ্যাসের আলো জ্বালান অতি অনিষ্টকর। অনেক সময় রুদ্ধ কোন গৃহ বা কুঠরীর ভিতর শয়নের কাপড় ও বালিশ প্রভৃতিতে একপ্রকার অনিষ্টকর বাষ্প [illegible] ও [illegible] হইতে উঠিয়া তন্মধ্যে আবদ্ধ থাকে। ঐরূপ গৃহে হঠাৎ প্রবেশ করিলে তখন কখন কিছু কষ্ট বোধ হয়, সেই জন্য গৃহের ও কুঠরীর চারিধারে জানালা বা দরজা রাখা উচিত এবং প্রায় সকল সময় ঐ সকল খোলা রাখা আবশ্যক।

মল মূত্রের গন্ধে যে [illegible] পীড়া জন্মে তাহা পরে বিবৃত হইবে।——

অনেক প্রকার পরমাণু বা বাষ্প আছে যাহাতে সুগন্ধ, দুর্গন্ধ কিছুই নাই। এই সকলের মধ্যে কয়েকটী আমাদের পক্ষে অনিষ্টকর এবং অলক্ষিতভাবে শ্বাসপথ দিয়া শরীরে প্রবেশ করিয়া ক্রমে পীড়া উৎপাদন করে।

জলজ উদ্ভিজ্জপূর্ণ পুষ্করিণী হইতে গন্ধ না উঠিলে তাহাতে কোন হানি করে না। কিন্তু ঐ উদ্ভিজ্জের উপরার্দ্ধ ছিঁড়িয়া

জেলার টানিয়া ফেলিলে সূর্য্যের উত্তাপে পচিয়া তাহা হইতে দুর্গন্ধ বাষ্প উঠে এবং জলের ভিতরে যে অর্দ্ধেক ছিড়িয়া থাকে তাহাতে জলেরও এক প্রকার গন্ধ হয়। উহাও নিকটস্থ লোকের বিশেষ অনিষ্টকর হয়। ঐরূপ পুকুরের জল সিঁচিয়া ফেলিয়া পঙ্কোদ্ধার করিলে জল ভাল হইতে পারে। নচেৎ পুকুরের পানা শেয়ালা ইত্যাদি উদ্ভিজ্জ স্পর্শও করা উচিত নহে।

ইদানীং অনুবীক্ষণ যন্ত্রের দ্বারা এমত এক অসীম অণু-জগত আবিষ্কার হইয়াছে যে, তাহাতে নানাজাতীয় কীটাণু ও উদ্ভিজ্জাণুর অন্ত নাই। ঐ সকল পদার্থ মৃত্তিকা জল ও বায়ু সর্ব্বত্রই আছে। বায়ুতে যে সকল সন্তরণ করে তাহাই আমাদের শ্বাসপথ দিয়া শরীরে প্রবেশ করে। ইহার কোন কোন পদার্থ আমাদের শরীরে প্রবেশ করিয়া নানাবিধ রোগ জন্মায়। ভিন্ন ভিন্ন জাতীয় উদ্ভিজ্জাণুতে জ্বর, ওলাউঠা, উদরাময়, কাস প্রভৃতি রোগ উৎপাদন করে। বিভিন্ন জাতীয় কীটাণুতে বসন্ত, হাম, ডিপ্‌থেরিয়া প্রভৃতি ছোঁয়াচ পীড়া জন্মায়। এই সকল পরে যথাস্থানে বিবৃত হইবে।

কার্ব্বণিক্ এসিড্ গ্যাস বায়ুতে অতি অল্প পরিমাণে মিশ্রিত আছে। যত প্রকার জীব জন্তু আছে তাহারা প্রতি নিশ্বাসে অক্সিজেন্ গ্যাস্ গ্রহণ করে এবং কার্বনিক্ এসিড্ গ্যাস্ প্রশ্বাসের সঙ্গে বাহির করিয়া দেয়। উদ্ভিজ্জ ও বৃক্ষ পত্রাদি দিনের আলোকে কার্বনিক্ এসিড্ গ্রহণ করে এবং রাত্রের অন্ধকারে ঐ কার্বণিক্ এসিড্ বাহির করিয়া দেয়। এইরূপে পৃথিবীতে যত জীব জন্তু আছে তাহারা যত কার্বণিক্ এসিড্ ছাড়িয়া দেয়

প্রায় তাহার তুল্য পরিমাণে উদ্ভিজ্জ ও বৃক্ষ পত্রাদি গ্রহণ করে। সেইজন্য কার্ব্বনিক্ এসিড্ অতি সামান্য পরিমাণে বায়ুতে অবশিষ্ট থাকে এবং তাহাতে আমাদের কিছুমাত্র অনিষ্ট হয় না। অতএব ঈশ্বর কার্বণিক এসিডের দ্বারা মানবদেহ পাছে বিষাক্ত না হয় এই জন্য উদ্ভিজ্জের যে সৃষ্টি করিয়াছেন, তাহা সকলের স্মরণ রাখা কর্ত্তব্য।

বৃক্ষাদির পত্র হইতে রাত্রে অনিষ্টকর কার্বণিক্ এসিড বাহির হয় এজন্য রাত্রে দরজা খুলিয়া রাখিয়া নিদ্রা যাওয়া অনুচিত বলিয়া অনেক অল্প শিক্ষিত লোক কখন কখন তর্ক করিয়া থাকে, কিন্তু তাহারা কি চিন্তা করিয়া দেখে যে বৃক্ষাদির কার্বণিক্ এসিড গ্যাস্ নির্গত হওয়া মাত্র বিস্তীর্ণ বায়ুতে ছড়াইয়া পড়ে? কিন্তু আমাদের প্রত্যেক প্রশ্বাসের সঙ্গে যে কার্ব্বণিক্ এসিড্ বাহির হয় তাহা রাত্রে রুদ্ধ গৃহ হইতে বাহির হইতে না পারিয়া সেই গৃহে জমিয়া থাকে, এবং নিশ্বাসের দ্বারা যতই সেই গৃহের অক্সিজেন ফুরাইয়া আইসে ততই ঐ কার্ব্বণিক এসিড্ গ্যাস্ ঐ গৃহবাসীর ফুস্ফুসে পুনর্ব্বার ক্রমে অধিক পরিমাণে প্রবেশ করিয়া ন্যূনাধিক পরিমাণে উহার বিষময়ফল প্রকাশ করে।

কলিকাতার দেশীয় আঁতুড় ঘর, প্রসূতিদের পক্ষে, এক প্রকার যমালয় বলিলে অত্যুক্তি হয় না। মাথা আর পা দুই দিকের দেয়ালে প্রায় ঠেকে এমত একটা ক্ষুদ্র কুটীরে প্রসূতি, নব প্রসূত ছেলে ও একজন দাই বা চাকরাণী থাকে। তদ্ভিন্ন একটা জ্বলন্ত অগ্নিকুণ্ড ও তাহার মধ্যে স্থাপিত করা হয়। ভিতরে সর্দ্দি প্রবেশ করিবে বলিয়া চারিদিগের কপাট রুদ্ধ করিয়া ইহারা

তাহার মধ্যে রাত্রে শুইয়া থাকে। তিন জনে মিলিয়া ও প্রজ্বলিত অগ্নিতে তথাকার অক্সিজেন্ বা জীবন বায়ু ১২ ঘণ্টায় নিঃশেষ করে। পরে নিজের প্রশ্বাস বায়ু বা কার্ব্বণিক্ এসিড্ গ্যাস্ আবার নিশ্বাসের দ্বারা গ্রহণ করিয়া এমন অসুস্থ হয় যে শীঘ্র তাহাদের কোন না কোন ভয়ানক রোগ জন্মে। কেহ কেহ বিষাক্ত হইয়া মরিয়া যায়। সেই দিন কলিকাতার এক আঁতুড় ঘরে প্রসূতিকে মৃত ও দাইকে অজ্ঞান অবস্থায় বাহির করা হয়। ছেলেটী সেই দিন জন্মিয়াছিল, সেই হেতু তাহার জীবন রক্ষার জন্য অক্সিজেনের বড় আবশ্যক ছিল না বলিয়াই বাঁচিয়াছিল। স্ত্রীলোকদের প্রসবের পরেই শরীর অত্যন্ত দুর্ব্বল হয় তখন তাহাদের সুস্থ রাখিবার জন্য বিশেষ যত্ন করিতে হয়। অতএব যে সময় তাহাদের বিশেষ যত্নে রাখা আবশ্যক। সে সময় এরূপ বায়ুশূন্য কুটীরে নবপ্রসূত সন্তান সহ রাখা কতদূর অনিষ্টকর প্রথা তাহা বলা যায় না। অশিক্ষিত শ্রমজীবি-দের দ্বারা এরূপ কাজ হইলে ক্ষমা করা যায়, কিন্তু যাহারা শিক্ষিত ও এবিষয়ে কতক অবগত, তাহারা যে এরূপ সূতিকাগারের প্রথা উঠাইয়া দিতে শৈথিল্য প্রকাশ করে তজ্জন্য তাহারা ক্ষমার অযোগ্য। কলিকাতার ডাক্তরদের অগম্য আঁতুড় ঘর প্রায় নাই। তাহারা অনুগ্রহ করিয়া আঁতুড়ের অনিষ্টতা গৃহ-স্বামীকে একবার বুঝাইয়া বলিলেই সেইরূপ ঘর হইতে প্রসূতি-দের তখনই স্থানান্তরিত করা হয়। দুঃখের বিষয় এই যে তাহাদের অনেকেই তৎসম্বন্ধে কিছুই বলিতে চাহে না। এজন্য কোন কোন রোগীর অভিভাবকেরাও তাহাদের উপর অনেক সময় অনভিজ্ঞতা বা স্বার্থপরতার দোষ আরোপ করে।

নবাব সিরাজদ্দৌলার ব্লাক্‌হোলে বা অন্ধকারময় আবদ্ধ গৃহে অনেক ইংরাজ এক রাত্রে যে মারা পড়ে তাহাও তাহাদের নিজের কার্বনিক্‌ এসিড্‌ গ্যাস্‌ ফুস্ফুসে পুনর্ব্বার গ্রহণ করার ফল মাত্র। দ্বারবন্ধ করিয়া আবদ্ধ বায়ুতে যাহারা রাত্রে নিদ্রা যায়, তাহাদের মধ্যে অনেকের যে ক্ষয়কাস, হাপানিকাস ইত্যাদি জন্মে, তাহা কার্বনিক এসিডের দ্বারা ক্রমে ক্রমে বিষাক্ত হওয়ার ফলমাত্র।

জলীয় বাষ্প সর্ব্বাপেক্ষা বায়ুর প্রধান বিমিশ্র পদার্থ। এমন কোন স্থানের বায়ু নাই যাহাতে জলীয় বাষ্পের অভাব আছে। উত্তপ্ত বায়ুতে বাষ্পের ভাগ সর্ব্বাপেক্ষা অধিক, কেন না উত্তপ্ত বায়ুতেই জল বাষ্পাকারে শূন্যে থাকিতে পারে ও ঊর্দ্ধে উঠিতে পারে। নচেৎ বায়ু শীতল হইলে ভিন্ন ভিন্ন বাষ্পীয় পরমাণুর যোগ হইয়া উহা মেঘ বৃষ্টি শিশিরাদির, আকার ধারণ করিয়া আবার ভূমিতে পতিত হয়। অত্যন্ত গ্রীষ্মের সময় যখন হঠাৎ বৃষ্টি হয়, অনেকে মনে করে যে অন্য স্থান হইতে মেঘ তথায় বায়ুকর্তৃক আনীত হওয়াতে বৃষ্টি হয়। বাস্তবিক তাহা নহে। কোন বৈদ্যুতিক বা প্রাকৃতিক পরিবর্ত্তনে কোন স্থানের আকাশের বায়ু শীতল হওয়াতে তাহার উত্তপ্ত অবস্থায় ধৃত জলীয় বাষ্পরাশি সকল তখনি তথায় মেঘাকার ধারণকরতঃ বৃষ্টির ধারে পড়িতে থাকে। অত্যন্ত গ্রীষ্মের সময় কাচের গ্লাসে বরফ দিলে তাহার বাহিরের দিকে যে ফোটা ফোটা শিশির জমে তাহাও বায়ুর জলীয় বাষ্পের সমষ্টি মাত্র।

ইউরোপীয় শীত প্রধান দেশ, এবং দার্জ্জিলিং, নৈনিতাল প্রভৃতি পাহাড় সকলের বায়ুকে শুষ্ক এবং আমাদের গ্রীষ্ম-

প্রধান দেশের বায়ুকে যে আর্দ্র বলা যায়, তাহার কারণ বোধ হয় এখন স্পষ্টরূপে সকলে বুঝিতে পারিবেন, কেননা যে-স্থানের বায়ু যে পরিমাণে শীতল সেই পরিমাণে তাহার জলীয় বাষ্প হ্রাস এবং যে পরিমাণে উত্তপ্ত সেই পরিমাণে ঐ বাষ্পের বৃদ্ধি হয়।

শীতল বায়ুতে যেমন জলীয় বাষ্প সম্বরণ করিতে পারে না, তেমনি অন্যান্য পদার্থের পরমাণুও তাহাতে ভাসমান থাকিতে পারে না। এ কারণ জ্বরাদি পীড়ার বীজাণু শীতপ্রধান দেশে এত অল্প এবং ঐ সকল দেশবাসীরা সেই সকল পীড়া হইতে অপেক্ষাকৃত অধিক মুক্ত।

যে স্থানের বায়ুতে স্বচ্ছন্দ ধূলি আছে তাহা মনুষ্যের শ্বাস পথে প্রবেশ করিলে নানাপ্রকার কাস জন্মে, জল ও আহার্য্য দ্রব্যের সঙ্গে উহা উদরে গেলে পেটের পীড়া হয়, চক্ষে গেলে দৃষ্টির হানি করে। সেই জন্য কলিকাতা প্রভৃতি যে সকল নগরের রাস্তায় নিয়ত ধূলি উড়িতে থাকে সেই স্থানে চক্ষু, নাসিকা ও মুখ রক্ষা করিয়া চলিবে এবং রাস্তার ধারে যে সকল খাদ্য দ্রব্য প্রস্তুত হয় পারত পক্ষে তাহা খাইবে না।

"ওজন" নামক একপ্রকার বাষ্প কখন কখন বায়ুতে যথেষ্ট পরিমাণে বিমিশ্রভাবে থাকে। ইহা অক্সিজেন্ বাষ্পের ঘনীভূত অবস্থা বলিয়া অনেকে স্থির করিয়াছেন। ওজন্ বাষ্প বায়ুতে থাকিলে দূষিত মৎস্য মাংস প্রভৃতির অনিষ্টকারিতা ধ্বংস করে। কিন্তু উহার দ্বারা ইনফ্লুয়েন্‌জা নামক বহুব্যাপক কাস জন্মে বলিয়াও অনেকে বলেন তাহা হইলে ইহার এক দিকে উপকারিতা আর এক দিকে অপকারিতা এই দুই স্বীকার করিতে হইবে।

সময় সময় বায়ুতে বৈদ্যুতিক শক্তির আধিক্য বা হ্রাস হয় তাহাতে মনুষ্য শরীরে কোন কোন পীড়ার বৃদ্ধি বা হ্রাস হয় বলিয়া অনেকে মনে করে। বর্ষাকালে বৈদ্যুতিক শক্তির আলোড়ন যথেষ্ট হইতে দেখা যায়, কিন্তু তখন তজ্জনিত কোন বিশেষ রোগের বাতায় সচরাচর ঘটিতে দেখা যায় না।

সূর্য্যের উত্তাপ ভূমিতে পড়াতে উহা উত্তপ্ত হয়। উত্তপ্ত বায়ুর যে স্তর পৃথিবী সংলগ্ন ও উহার সন্নিকটবর্ত্তী তাহাও উত্তপ্ত হয় এবং তাহাতে পৃথিবীর যাবতীয় জীব জন্তু ও উদ্ভিজ্জ প্রাণধারণ করিতে পারে। বায়ু সম্বন্ধ এই উত্তাপ অভাবে পৃথিবীর কিছুই সজীব থাকিতে পারিত না। পৃথিবীর উত্তর ও দক্ষিণ কেন্দ্রে কোন প্রকার জীব বা উদ্ভিজ্জ নাই এবং কত কোটি কোটি বৎসর হইতে সেস্থান তুষারাবৃত হইয়া আছে তাহা কেহ বলিতে পারেনা এবং কোন ইতিহাসেও পাওয়া যায় না। সে স্থানে কোন জীব জন্তু কি মনুষ্য গেলে এক মুহূর্ত্তকালও বাঁচিয়া থাকিতে পারে না। ইহাতে স্পষ্ট বোধ হইবে যে বায়ুর তুল্য সূর্য্যের উত্তাপ আমাদের জীবন রক্ষার জন্য আবশ্যকীয়, সেইজন্য প্রাচীন আর্য্য জাতীয়েরা সূর্য্যকে সৃষ্টির এক মাত্র কারণ ও ঈশ্বর বলিয়া পূজা করিতেন। পার্শি জাতিরা এখনও সেই মতাবলম্বী

ছায়াবৃত্ত স্থানে রৌদ্র লাগে না বলিয়া সূর্য্যের উত্তাপও লাগেনা এরূপ যেন কেহ মনে করেনা। যেখানে বায়ু আছে সেখানে উত্তাপও ন্যূনাধিক পরিমাণে আছে, এজন্য কেন্দ্রীয় স্থানেও উত্তাপ একেবারে পড়ে না এমত বলা যায় না। কিন্তু যাহা পড়ে তাহা এত অল্প যে তাহাতে কোন প্রাণী জীবিত থাকিতে পারেনা।

কেহ কেহ জিজ্ঞাসা করিতে পারে যে উত্তাপ যদি মনুষ্য-জীবনের আবশ্যকীয় হইল, তাহা হইলে সেই উত্তাপ-প্রধান দেশে তাহা দ্বারা মনুষ্যের জীবন নাশক নানা রোগের কারণ-ভূত নানাবিধ বীজাণু প্রভৃতি কেন সৃষ্টি হইয়াছে? উত্তর—তাহাতে হানি কি? সর্প-ব্যাঘ্র-মনুষ্য প্রভৃতি যেমন পরস্পরকে হিংসা করিয়াও এক পৃথিবীতে থাকিবার স্থান পাইয়াছে, তেমন মনুষ্যকে যে জ্ঞানবুদ্ধি ঈশ্বর দিয়াছেন, তাহার উন্নতিসাধন করিয়া ঐ সকল অলক্ষিত শত্রু হইতেও আপনাকে আপনি রক্ষা করিবার ক্ষমতা দিয়াছেন? এবিষয় পরে যথাস্থানে বর্ণিত হইবে।

ওলাউঠা রোগগ্রস্ত লোকের যখন শরীর বরফের মত শীতল হয় তখন সেক তাপ ইত্যাদি বাহিরের উত্তাপের দ্বারা শরীরকে উষ্ণ করিতে হয়। গ্রীষ্ম-প্রধান দেশে শরীরে সূর্য্যের উত্তাপ লাগিলে বর্ণ ময়লা হয়। শীত-প্রধান দেশে ও শীত ঋতুতে সূর্য্যের মৃদু উত্তাপে অনিষ্টকর হয় না, বরং শরীরের বর্ণ পরিষ্কার হয়।

"স্বাস্থ্যকর বায়ুযুক্ত বাসস্থান।"

উল্লিখিত বিষয়ের প্রতি লক্ষ্য রাখিয়া স্বাস্থ্যকর বাসস্থান স্থির করিবে। তৎপরে তাহাতে স্বাস্থ্যকর বাসগৃহ নির্ম্মাণ করিবে।

বাসস্থান নিরূপণের পূর্ব্বে নীচের কয়েকটী বিষয়ের প্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখিবে যথা।

(১) ঐ স্থান শুষ্ক, উচ্চ ও শীতল হইবে। (২) আর্দ্র ও নীচ ভূমি হইলে তাহার উপর তৃণঘাস প্রভৃতি খর্ব্বজাতীয় উদ্ভিজ্জ যে স্বভাবতঃ জন্মে তাহা যেন উৎপাটন করা না হয়। (৩) তাহার নিকট মলমূত্রাদি ত্যাগের স্থান থাকিবে না, কিম্বা ঐ সকলের বা অন্য কোন প্রকার পদার্থের দুর্গন্ধ পাওয়া যাইবে না। (৪) শীত বা গ্রীষ্মকালে যে সকল খাল, বিল, ঝিল বা নদী একেবারে শুকাইয়া যায় তাহার নিকট বাসস্থান হইবে না। (৫) লতা গুল্মাদিতে আচ্ছাদিত স্থান অপেক্ষাকৃত অধিক আর্দ্র এজন্য তথায় বাস করিবে না। (৬) দলজ উদ্ভিদপূর্ণ দুর্গন্ধ পুষ্করিণীর নিকট বাস করিবে না। (৭) যে নদীতে জোয়ার ভাটা খেলে অথচ জল জোলো নহে, তাহার যে পার্শ্বে চড়া জায়গা আছে সেই পার্শ্বে বাসস্থান করিবে না। (৮) যে স্থানের বায়ুতে নিয়ত অধিক পরিমাণে ধূলা উড়ে তথায় বাস করিবে না। ইহার হেতু সকল যাহা অগ্রে দর্শিত হয় নাই পরে যথাস্থানে দর্শিত হইবে।

"স্বাস্থ্যকর বায়ুযুক্ত বাসগৃহ নির্ম্মাণ।"

বাসভূমি স্থির হইলে তাহার মধ্য স্থানে বাসগৃহ নির্ম্মাণ করিবে। যে স্থানে গৃহ নির্ম্মাণ করা হয় তাহার নিকট দুর্গন্ধ প্রদ আবর্জ্জনীগর্ত্ত, গোবরের ঢিপি, আঁস্তাকুড় প্রভৃতি থাকিতে দিবে না। ফুলের বাগান বা সবজীর ক্ষেত করিবার জন্য গৃহ সংলগ্ন কোন ভূমি খণ্ডের তৃণঘাস প্রভৃতি আচ্ছাদিত উদ্ভিজ্জ সকল উৎপাটন করত তাহাতে প্রত্যহ জলসেচন করিবে না, কেন না তাদৃশ উলঙ্গ আর্দ্র মৃত্তিকা হইতে যে, ম্যালেরিয়া উঠে

তাহা কএকটা সবজী বা ফুলের গাছে নিবারিত হয় না। গৃহ হইতে কিছুদূরে কিম্বা গৃহের যে দিক হইতে অস্বাস্থ্যকর ঋতুর সময় বিশুদ্ধ বায়ু বহে তাহার বিপরীত পার্শ্বে ও কিছুদূরে এরূপ ফুলের বাগান প্রভৃতি করাতে হানি নাই।

নূতন মাটির উপর গৃহ নির্ম্মাণ করিবে না, কেননা তাহা হইতে অধিকরূপে অস্বাস্থ্যকর বাষ্প বহির্গত হয় এবং নূতন মাটি ক্রমে বসিয়া যাওয়াতে ইষ্টক গৃহ হইলে উহার দেয়াল ফাটিয়া যাওয়ারও সম্ভাবনা থাকে। নূতন মাটির ভিট ক্রমে ২। ৩ বৎসর জলে ভিজিবে ও রৌদ্রে শুকাইবে এবং তথাকার বৃষ্টির জল গড়াইয়া যাওয়ার জন্য তাহার চতুঃপার্শ্বে পয়োনালা করিয়া দিবে। গ্রীষ্মকালে যে দিক হইতে বিশুদ্ধ বায়ুস্রোত বহে সেই দিকে গৃহের সম্মুখ পার্শ্ব করিয়া বড় বড় দ্বার বসাইবে। এদেশে গৃহ দক্ষিণ মুখী হওয়াই ভাল।

প্রত্যেক বাটী বা বাসভূমিতে যতটুকু স্থান গৃহের ভিটে-জোড়া থাকিবে, অন্ততঃ তাহার অষ্টগুণ স্থান চতুর্দ্দিকে খালী থাকিবে। পল্লীগ্রামের গৃহ সকল এত দূরে দূরে প্রস্তুত হয় যে এবিষয়ে সতর্ক করা অনাবশ্যক। কিন্তু কলিকাতা এবং অন্যান্য জনাকীর্ণ নগরে দেশীয় লোকের বাস গৃহ সকল এত ঠেসাঠেসী করিয়া নির্ম্মাণ করে যে গৃহের বদ্ধ ও দূষিত বায়ু বাহির হইতে বা বাহিরের বিশুদ্ধ বায়ু ভিতরে প্রবেশ করিতে পারে না। অতএব বাসগৃহ প্রস্তুত করিতে হইলে উহাতে যে উপায়ে বিশুদ্ধ বায়ু সর্ব্বদা অর্থাৎ দিবারাত্র চলাচল করিতে পারে এবং মেজ্যা শুষ্ক থাকে এই দুইটী বিষয়ে লক্ষ্য রাখা উচিত।

(১) গৃহের প্রত্যেক দেয়ালে দুই হাত অন্তরে অন্তরে এক

এক কপাট বা জানালা বসাইবে। ম্যাজা হইতে ছাত অবধি দেয়াল ১৫ ফিট উচ্চ হইবে। কপাট ৭।৮ ফিট উচ্চ ৩।৪ ফিট চৌড়া, এবং জানালা লম্বাতে কপাটের অর্দ্ধ হইবে। প্রত্যেক জানালায় খড়খড়ি বা পাখী বসান থাকিবে। ভিতর দিকে শার্শী বা কাঁচের দরজা ঝুলান থাকিবে।

সমসরল রেখায় গৃহে সারি সারি যত দেয়াল থাকিবে ইহার প্রত্যেকের কপাট ও জানালার সংখ্যা সমতুল্য হইবে, যেন বায়ু এক পার্শ্বের সমুদয় দরজা বা জানালা দিয়া গৃহমধ্যে প্রবেশ করতঃ তাহার বিপরীত পার্শ্বের দরজা বা জানালা দিয়া সোজা বাহির হইয়া যাইতে পারে।

(২) গৃহের মধ্যের কোন এক দেয়ালের ভিতর দিয়া ৯ বুরুল ব্যাস যুক্ত গোলাকার একটা চিম্‌নি বা ধূম নির্গমন নালী প্রস্তুত করিবে। এবং তাহার ঠিক নিম্নভাগে মেজ্যার চৌড়সে এবং দেয়ালের গায়ের ভিতরে ১৷৷০ হাত পরিসর করিয়া একটা পাকা অগ্নিকুণ্ডের স্থান প্রস্তুত করিবে যেন আবশ্যক মতে তাহাতে আগুণ জ্বালিলে তাহার ধূম ও তৎসংলগ্ন গরম ও পাতলা বায়ু দেয়ালের ঐ চিম্‌নির ভিতর দিয়া উপরদিকে উঠিয়া যাইতে পারে। মেজ্যা হইতে ১২।০ ফিট উপরে ও ছাতের ২ ফিট নীচে চারিদিগের বাহিরের দেয়ালে ৯ বুরুল ব্যাসযুক্ত গবাক্ষ বা গোলাকার ছিদ্র দুই হাত অন্তরে অন্তরে প্রস্তুত করিয়া রাখিবে এবং ঐ সকলের ফুকরে অতি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র রন্ধ্র যুক্ত লোহার তারের বুনট কাপড় ধুল (ইং আইরণগজ্) দিয়া ঢাকিয়া রাখিবে।

এই সকল গবাক্ষ রাখিবার উদ্দেশ্য এই যে শীতকালে বা

বৃষ্টির সময় যখন কপাট জানালা ও শার্সী রুদ্ধ করিয়া গৃহ মধ্যে থাকিতে হয় তখন বাহিরের বিশুদ্ধ বায়ু ঐ সকল ছিদ্রের ভিতর দিয়া গৃহে যেন প্রবেশ করে। এরূপে মনুষ্যের শ্বাস প্রশ্বাসজনিত গৃহাভ্যান্তরীণ দূষিত বায়ু যতই অগ্নির উত্তাপে পাতলা হইয়া চিম্‌নির মধ্য দিয়া বাহির হইয়া যায়, ততই বাহিরের বিশুদ্ধ বায়ু পূর্ব্বোক্ত গবাক্ষ দিয়া গৃহে প্রবেশ করতঃ বাহিরের ন্যায় গৃহ মধ্যে ও বিশুদ্ধ বায়ুর স্রোত নিয়ত বহিতে থাকে।

গৃহবাসীদের স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য প্রতি মুহূর্ত্ত এইরূপ বিশুদ্ধ বায়ু নিশ্বাস লওয়ার আবশ্যকতা বিষয়ে বিশেষরূপে সকলের হৃদয়ঙ্গম করিবার জন্য এই স্থলে আমি আবার বায়ু সম্বন্ধে কএক বিষয় উল্লেখ করিব।

(ক) পূর্ব্বে বলা হইয়াছে বায়ু বিনা মনুষ্য ৩। ৪ মিনিট বাঁচিতে পারে না, কিন্তু পানীয় ও আহার্য্য দ্রব্য বিনা কেহ দুই পক্ষাবধি বাঁচিয়া থাকিতে দেখা যায়। ইহাতে বোধ হইবে যে, শরীর পোষণের জন্য খাদ্য দ্রব্য যত আবশ্যক তাহা হইতে বায়ু লক্ষগুণে আরো অধিক আবশ্যক।

(খ) পূর্ব্বে ইহাও বলা হইয়াছে যে, বাহিরের বায়ু ফুস্ফুসের মধ্যে গিয়া রক্ত স্পর্শ করা মাত্র তাহার অক্সিজেন্ বাষ্প রক্তে যায় ও তাহার পরিবর্ত্তে কার্ব্বনিক্ এসিড্ বাষ্প প্রশ্বাসের সঙ্গে বিনির্গত হয়।

(গ) এসম্বন্ধে বায়ুর অক্সিজেনের সঙ্গেও আহার্য্য দ্রব্যের সঙ্গে অনেক তুলনা করা যায়। যেমন আহার্য্য দ্রব্য ও জল শরীর মধ্যে প্রবেশ করিয়া তাহার কিয়দংশ মলমূত্র ও ঘর্ম্মে পরিণত হয়, তেমন অক্সিজেন্ শরীরে প্রবেশ করিয়া কার্ব্বনিক্ এসিড্

গ্যাস্ জন্মায়। তান্যত্র মলমূত্র পুনর্ভক্ষণ করিয়া মনুষ্য শরীর পুষ্টি করা যেমন ঘৃণ্য, অসঙ্গত ও অনিষ্টকর, তেমন বদ্ধগৃহে ফুস্ফুস হইতে বহির্গত দূষিত কার্ব্বনিক্ এসিড্ প্রশ্বাস বায়ু পুনঃ পুনঃ নিশ্বাসের সঙ্গে ফুস্ফুসে যাওয়া অস্বাস্থ্যকর ও অনুচিত। যে গৃহে রাত্রে গ্যাস্ জ্বালান হয় তাহা হইতে কার্ব্বনিক্ অক্সাইড্ নামক আর এক অনিষ্টকর বাষ্প বাহির হইয়া গৃহের বায়ুর সঙ্গে মিশ্রিত হয়। নানান্য তৈলের প্রদীপ ও অক্সিজেন্ বায়ু দগ্ধ করিয়া গৃহের বায়ুকে কিয়ৎপরিমাণে নিশ্বাসের পক্ষে অকর্ম্মণ্য করে।

(ঘ) যেমন প্রদীপে সলিতা ও অধিক পরিমাণে তৈল থাকিলেও বায়ু অভাবে তাহা নির্ব্বাণ হয়, তেমন পুষ্টিকর খাদ্য দ্রব্য, পরিষ্কার পানীয়, ও উদরের যথেষ্ট জীর্ণ শক্তি সত্ত্বেও বিশুদ্ধ বায়ু অভাবে মনুষ্যের জীবন প্রদীপও অল্পে অল্পে নির্ব্বাণ হয়।

(ঙ) আহার্য্য দ্রব্যে যথোচিত পরিমাণে পুষ্টিকর পদার্থ না থাকিলে বা কোন অনিষ্টকর পদার্থ মিশ্রিত থাকিলে যেমন শরীর ক্রমে দুর্ব্বল হয় ও পাকাশয় প্রভৃতি উদরের যন্ত্র সকলের পীড়া জন্মে, তেমনি ফুস্ফুসে যথোচিত পরিমাণে অক্সিজেন্ না দিলে কিম্বা উহার সঙ্গে অন্য কোন অনিষ্টকর পদার্থ (যথা প্রশ্বাস বায়ুর কার্ব্বনিক্ এসিড্ গ্যাস্) প্রবেশ করিলে শরীর দুর্ব্বল হয় ও ক্ষয়কাস-শ্বাসকাস-প্রভৃতি ফুস্ফুসের মারত্মক পীড়া জন্মে।

(চ) কেহ প্রত্যহ অতি অল্প মাত্রায় সম্বলক্ষার বিষ বা হরিতাল খাইলে যেমন পাকাশয় ও অন্ত্রের ক্রমে ক্রমে জীর্ণ-

শক্তির হ্রাস হয় ও শেষ উদরের অপ্রতিকার্য্য পীড়াতে তাহার প্রাণ বিয়োগ হয়, তেমন যাহারা নিশ্বাস বায়ু সঙ্গে প্রত্যহ অল্প মাত্রায় কার্বনিক্ এসিড্, কার্বনিক্ অক্সাইড্ প্রভৃতি বায়ু ফুস্ফুসে গ্রহণ করে তাহাদের শরীরও ক্রমে দুর্ব্বল হইয়া, পরে ফুস্ফুসের কোন সাঙ্ঘাতিক পীড়ায় প্রাণ বিয়োগ হয়।

(চ) খাদ্য সম্বন্ধে এই নিয়ম যে প্রত্যহ ৩।৪ বার আহার্য্য দ্রব্য পাকাশয়ে দেওয়া আবশ্যক। অবশিষ্ট সময়ে তাহার অধিকাংশ জীর্ণ হয় ও অল্প অংশ মলমূত্রাদির আকারে উদরের অন্য অন্য যন্ত্রের ভিতর দিয়া বাহির হয়। কিন্তু ফুস্ফুসে বায়ু-খাদ্য অন্যূন ৩০।৩৫ হাজার বার প্রত্যহ যোগান উচিত। এরূপ দিন রাত্রি মুহূর্ত্তে মুহূর্ত্তে যদি ফুস্ফুসের জন্য বিশুদ্ধ বায়ুর প্রয়োজন হইল তবে প্রত্যহ প্রায় ১২ ঘণ্টা (অর্থাৎ রাত্রে) গৃহের কপাটাদি রুদ্ধ করিয়া আবদ্ধ বায়ুতে মনুষ্য কিরূপে স্বাস্থ্য রক্ষা করিতে পারে এবং বৎসর বৎসর লোকের মৃত্যুসংখ্যা অধিক হইবে না কেন?

(জ) অনেকে মনে করিয়া থাকেন যে রাত্রে বাহিরের বায়ু অস্বাস্থ্যকর ও তাহাতে সর্দ্দি কাস প্রভৃতি জন্মে। এই জন্য কপাট রুদ্ধ করিয়া থাকা শ্রেয়ঃ। এইটী কত দূর সত্য দেখা যাউক।

দরিদ্রদের মধ্যে অধিক সংখ্যক লোক ভগ্নকুটীর, কুঁড়িয়া ঘর, ঝুপড়াতে, ছাতের উপর, রাস্তারধারে খোলা, নৌকার, উপর বা গাছের তলায় প্রভৃতি অনাবৃত স্থানে মাদুর, দরমা, বা বিচালির বিছানায় রাত্রে পড়িয়া থাকে। ইহাদের আবার শাক অন্নই আহার। অল্প মৎস্য বা মুগের দাল কখনও খাইতে পাইলে তাহা

তাহাদের জাঁকাল ও গুরুতর আহারের মধ্যে গণ্য হয়। তবুও অট্টালিকাবাসী যোত্রশালী বড় বড় বাবুদের অপেক্ষা পূর্ব্বোক্ত লোক অধিক সুস্থ ও পুষ্ট ও বলবান কেন? ইহার উত্তর এই যে, দরিদ্র শ্রমজীবী লোকেরা যতই পরিশ্রম করে, ততই শ্বাস প্রশ্বাস বৃদ্ধি হইয়া ফুস্ফুসের ক্রিয়া বৃদ্ধিকরতঃ অধিক পরিমাণে বাহিরের অক্সিজেন্ বায়ু ফুস্ফুসের মধ্যে প্রবেশ করিয়া দেয়। তাহাতে উদরের খাদ্য সামগ্রী তত পুষ্টিকর না হইলেও ফুস্ফুসের খাদ্য যথেষ্ট পাওয়াতে সমুদয় শরীরের প্রকৃতরূপ পুষ্টিলাভ হয়। ধনাঢ্য ব্যক্তিরা ভৃত্যের দ্বারা জীবনের প্রায় সমুদয় আবশ্যকীয় কার্য্য নির্ব্বাহ করায় ও স্বয়ং অলস ও শরীর সম্বন্ধে প্রায় নিষ্কর্ম্ম হইয়া থাকে, তাহাতেই তাহাদের ফুস্ফুসের নিশ্বাস প্রশ্বাস কার্য্যেরও হ্রাস হওয়াতে বাহিরের অক্সিজেন্ শরীরে প্রবেশ করিতে পারে না। ইহারা পরিবারে বেষ্টিত হইয়া প্রত্যহ রাত্রে প্রায় ১০।১২ ঘণ্টা কাল গৃহের সমুদয় কপাট ও জানালা রুদ্ধ করতঃ তাহার অপেক্ষাকৃত দূষিত বায়ু নিশ্বাস নেয় ও বলকর খাদ্য সত্ত্বেও তাহাদের প্রকৃতরূপে শরীর পোষণ হয় না। তাহাদের খাদ্যের অধিকাংশ অজীর্ণ অবস্থায় ভেদ বা বমন হইয়া নির্গত হয়। কিম্বা জ্বরাদি পীড়ার উত্তাপে খাদ্যের সারাংশ রক্ত মধ্যেই দগ্ধ হইয়া যায়, অথবা বসাতে পরিবর্ত্তিত হইয়া অকর্ম্মণ্য অবস্থায় চর্ম্মের নীচে চর্ব্বি জন্মে। ইহাদের শরীর অতি স্থূল হইয়া উঠিলেও জীবনী শক্তি অতিহীন হয় এবং প্রায় অর্দ্ধ বয়ঃক্রম হইতে না হইতে বহুমূত্র (কার্ব্বঙ্কল্‌বা) উরুস্তম্ভ, পৃষ্ঠব্রণ, ঘাড়মুগরা প্রভৃতি রোগে মৃত্যু হয়।

(ঝ) আবার শ্রমজীবী দরিদ্রদের শ্বাসকাস, ক্ষয়কাস

প্রভৃতি পীড়া প্রায় হইতে দেখা যায় না। এ দিকে অট্টালিকা-বাসী ধনাঢ্যদের গৃহে ঐ সকল রোগ প্রায় লাগাই থাকে। ইহার কারণ এই যে রুদ্ধ গৃহের আবদ্ধ ও উষ্ণ বায়ু নিয়ত ফুস্‌ফুসের মধ্যে লওয়াতে তাহাদের শ্বাস নালী ও উত্তপ্ত হয়, তাহাতে কচিৎ শীতল বায়ু প্রবেশ করামাত্র তাহাদের ফুস্ফুসকে সর্দ্দি,কাস ইত্যাদি রোগে ধরে। যেমন গরম কাঁচের গ্লাসে হিম জল ঢালিয়া দিলে তখনই পাত্রটী ফাটিয়া যায়, বা যেমন হিম-প্রধান দেশে তুষারে জড়িত ও নিস্পন্দ পায়ের আঙ্গুলে উত্তাপ দেওয়া মাত্র, কিম্বা পোড়া অঙ্গে শীতলজল লাগিবামাত্র ফোস্কা পড়ে, সেইরূপ অধিক সময় যাহারা গৃহের আবদ্ধ বায়ুতে শ্বাস প্রশ্বাস নালীকে উত্তপ্ত রাখে বাহিরের শীতল ও স্নিগ্ধ বায়ুতে যাওয়া মাত্র ঐ সকল নালী ও ফুস্ফুসে পীড়া হইবে না কেন? কাযেই তাহাদের সর্দ্দি, কাস প্রভৃতি ফুস্‌ফুসের পীড়া প্রায়ই হইতে দেখা যায়। যাহারা দিনরাত্র বাহিরের স্নিগ্ধ ও বিশুদ্ধ বায়ু ভোগ করে, আবদ্ধ ও গরম কুঠরীতে গেলে, ইহারা কখন কখন হাঁচিতে ও কাসীতে আরম্ভ করে। তখন খোলা বায়ুতে আসিলে তাহা চলিয়া যায়। গ্রন্থকার নিজেও পরীক্ষা করিয়া ইহা জানিয়াছেন। অতএব যে সকল রোগের ভয়ে লোকে দ্বাররুদ্ধ করিয়া থাকে, বস্তুতঃ সেই সকল রোগই তাহাদের অধিক হয়; কিন্তু যাহারা বাহিরের বায়ুতে নিয়ত থাকে তাহাদের ঐ সকল রোগ অতি বিরল।

(ঞ) বদ্ধ বায়ুতে মনুষ্যের স্বাস্থ্য রক্ষা হওয়া দূরে থাকুক পশু পক্ষী প্রভৃতিও বাঁচিয়া থাকিতে পারে না। বনের মহিষ ঘোড়া প্রভৃতি তৃণ লতাপাতা খাইয়া যেমন পুষ্ট ও বলিষ্ঠ হয়, পোষা ঘোড়া ছোলা কলাই খাইয়াও কি তেমন হইতে পারে?

বরং অশ্বশালার আবদ্ধ বায়ু নিয়ত গ্রহণ করাতে ক্ষয়কাস রোগে বৎসর বৎসর কলিকাতার অধিক সংখ্যক ভাল ভাল ঘোঁড়া মরিয়া যাইতে দেখা যায়।

(চ) ইংলণ্ডের কোন এক সুবিজ্ঞ চিন্তাশীল, ও বহুদর্শী চিকিৎসক * বিশুদ্ধ ও মুক্ত বায়ু প্রতি মুহূর্ত্তে নিশ্বাস লওয়ার আবশ্যকতায় এত গোঁড়া ছিলেন যে, তিনি তাঁহার ১১ মাস বয়স্ক শিশু হইতে ১৮ বৎসর বয়স্ক ১০।১১ জন সন্তানসহ লণ্ডন্ মহানগরে ভয়ানক শীতকালে গৃহের সমুদয় কপাট খোলা রাখিয়া এবং শরীর উষ্ণ বস্ত্রে আবৃত করিয়া রাত্রে শুইয়া থাকিতেন। ইংলণ্ডের আর সমুদয় লোক কপাট, শার্সী প্রভৃতি বন্ধ করিয়া রাত্রে শোয়ার বিষয়ে এমত পক্ষপাতী ছিল যে, প্রোক্ত চিকিৎসক ও তাহার পরিবারস্থ সকল লোক কেমনকরিয়া এইরূপ তাহাদের মতে স্বাস্থ্যবিরুদ্ধ (?) কাজ করিয়া বাঁচিয়া আছে তাহা স্বচক্ষে দেখিবার জন্য প্রত্যহ তাহার বাটীতে লোকে লোকারণ্য করিত। যদি ইংলণ্ডে মুক্ত দ্বার রাখিয়া রাত্রে শুইয়া আবাল বৃদ্ধ সুস্থ অবস্থায় একটী পরিবার ও থাকিতে পারে, আমাদের গ্রীষ্ম-প্রধান দেশে কেন যে পারিবে না তাহা বুদ্ধির অগম্য। কলিকাতার এখনকার সুপ্রশংসিত ইংরেজ পুলিষ মাজিষ্ট্রেট স্বপরিবারে ও আর কত কতবিলাতী ও দেশীয়বুদ্ধিমান লোক মুক্ত-দ্বারের সোজা সারারাত প্রতিনিয়ত শুইয়া উৎকৃষ্ট মতে স্বাস্থ্যরক্ষা করিতেছে তাহা সংখ্যা করা যায় না। বলা বাহুল্য যে এই গ্রন্থের লেখক বহুকাল হইতে মুক্ত দ্বারে একটা খাটে শয্যা পাতাইয়া

* ডাক্তার জে, আর, ব্ল্যাক্।

শুইয়াথাকেন এবং নিদ্রিতঅবস্থায় কখন কখনবৃষ্টির ফোটাপড়িয়া মাথা ও বালিস ভিজিয়া যায়, তবু তাহার কোন নূতন পীড়া হওয়া দূরেথাকুক বরং পূর্ব্বে যে মধ্যে মধ্যে মাড়ী ফোলা, সর্দ্দি ও কাস ইত্যাদি রোগ হইত তাহা হইতে প্রায় একেবারে নিষ্কৃতি পাইয়াছেন।

কলিকাতা কি পল্লীগ্রামে দেশীয়দের স্বাস্থ্যকর ইষ্টক গৃহ প্রায় দেখা যায় না। কলিকাতার অধিকাংশ গৃহে এই দেখা যায় যে দুই পার্শ্বে দুই প্রকৃত গবাক্ষ সম্মুখে মাথায় ঠেকে মত ১।২ দরজা এবং পশ্চাতদিগের দেয়ালে কিছুই নাই। আবার ছোট ছোট কপাট ও জানালা গুলি ভিতরদিকে ঝুলানহয়, যেন বর্ষাকালে বৃষ্টির জল তাহা বাহিয়া ঘরের ভিতর আসিয়া মেজ্যা আর্দ্র করিতে পারে। বাহিরে ঝড় বহিয়া গেলেও এই সকল গৃহের লোক ঘর্ম্মাক্ত হইয়া বাতাসের জন্য গৃহ মধ্যে ছটফট করে। অভ্যাস ক্রমে এ সকল গৃহবাসী আশু কোন পীড়া অনুভব না করিতেও পারে। কিন্তু প্রত্যহ একটু করিয়া সিম-লক্ষার বিষ বা হরিতাল খাইলে যেমন শরীর ক্রমে ক্রমে কৃশ ও রুগ্ন হইয়া শেষে মরিয়া যায় তেমন গৃহের রুদ্ধ বায়ু, বাসকারী লোকেরা প্রত্যহ অল্প অল্প করিয়া কার্বনিক্ এসিড্ গ্যাস্ ফুস্ফুসে গ্রহণ করিতে করিতে শেষ অলক্ষিতভাবে ক্ষয়কাসাদি উহার কোন সাংঘাতিক পীড়া জন্মে। তাহা ছাড়া রাত্রের বিশ্রাম ও নিদ্রার পর প্রাতে মুখশ্রী কোথায় বর্দ্ধিত হইবে, তাহা না হইয়া আবদ্ধ গৃহের দূষিত-বায়ু-নিশ্বাসকারীদের তখন দেখিলে বোধ হয় যেন গুরুতর রোগগ্রস্ত, হইয়া শয্যার কষ্টকর অবস্থা হইতে তাহারা উঠিয়া আসিয়াছে। তাহারা নিজেও বুঝিতে

পায় যে ঐ আবদ্ধ গৃহ প্রবেশ করিবার পূর্ব্বে শরীর যেমন সবল ছিল, নিদ্রা হইতে উঠিয়া আসিয়া হাতে পায়ে সেরূপ বল পাই-তেছে না, এবং মুক্ত স্থানে কিছুকাল বসিয়া থাকিলে পরে হাতে পায়ে পূর্ব্বমত শক্তি অনুভব করিতে আরম্ভ করে। যে নিদ্রায় লোক সুস্থ ও সবল হওয়া উচিত তাহার এরূপ বিপরীত ফল কেন? এরূপ গৃহে প্রতি নিয়ত বাস করিয়াও যদি কেহ আপা-ততঃ নিরোগী হইয়া থাকিতে পারে, সেটী পরম কারুণিক ঈশ্বরের এক অদ্ভুত ব্যাপার ও বিশেষ করুণার দৃষ্টান্ত।

বাস গৃহের মেজ্যা খিলানের উপর হইবে। ৫।৬ ফিট উচ্চ ভিটের উপর গৃহ প্রস্তুত হইলে তাহার মেজ্যা নীচ হইলেও বড় হানি নাই; নীচ ও ভিজা গৃহে বাস করিলে লোকের জীবনী শক্তি হ্রাস হয় এবং সে স্বাস্থ্যরক্ষা করিতে প্রায় সক্ষম হয় না।

কলিকাতায় দেশীয়দের অধিক সংখ্যক গৃহের নিম্নতল এত বিশুদ্ধ বায়ুশূন্য ও ভিজা যে তাহার মধ্যে মনুষ্য বাস করা দূরে থাকুক ঘোড়া, গরু প্রভৃতি জন্তুও অধিককাল ভাল থাকিতে পারে না এইরূপ গৃহে খাট পালঙ্গ পাতিয়া শুইলেও প্রায় রোগ এড়ান যায় না।

দ্বিতল বা তৃতল গৃহ হইলে প্রত্যেকের সমতুল্য সংখ্যক কপাট ও খিড়কি থাকা আবশ্যক। বাসকরার পক্ষে নিম্নতল অপেক্ষা দ্বিতল, এবং দ্বিতল অপেক্ষা তৃতলের কুঠরী স্বাস্থ্যকর ইহার কারণ পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে, যথা ম্যালেরিয়া প্রভৃতি রোগজনক বাস্প নীচের ভারী বায়ুতে অধিক পরিমাণে থাকাতে তথাকার লোকেরাই তাহাতে অধিক পীড়িত হয়।

গৃহের দৈর্ঘ্য প্রস্থ ও উচ্চতা এই তিন মাপের পূরণ বা কালী

করিলে যে ফল হয় তাহাকে ঘন পরিমাণ বলা যায়। যে গৃহের ভিতরের পরিমাণ ৪০০০ ঘন ফিট তাহাতে একজন, ৮০০০ হইলে ২ জন, ১২০০০ হইলে ৩ জন, এই নিয়মে লোক রাত্রে শুইয়া থাকিবে। সকল দরজা মুক্ত রাখিয়া শুইলে ইহা অপেক্ষা অধিক লোকও শুইয়া থাকিতে পারে। চতুর্দ্দিকের কপাট ও জানালা একেবারে রুদ্ধ রাখিলে ৪০০০ ঘনফিট্ বায়ু ও একজনকে কুলায় না। তাহার কারণ এই যে ডাক্তার কোপ্‌-লাণ্ডের মতে প্রত্যেক ব্যক্তি এক মিনিটে ৩॥০ ঘন ফিট, বায়ুশ্বাস প্রশ্বাসে দূষিত করে। সেই হিসাবে রাত্রের ১২ ঘণ্টায় ২৫২০ ঘন ফিট বায়ু দূষিত হয়। এই সকল দূষিত বা কার্ব্বণিক্ এসিড্ মিশ্রিত—বায়ু অবশিষ্ট ১৪৮০ ফিট পরিষ্কৃত বায়ুর সঙ্গে মিশ্রিত হইয়া রাত্রের শেষভাগে কপাটরুদ্ধ গৃহবাসীর ফুস্ফুসে পুনঃপুনঃ প্রবেশ করতঃ ক্রমে তাহার স্বাস্থ্যভঙ্গ করে। ওলাউঠা জ্বর ইত্যাদি যে প্রায়ই শেষ রাত্রে ধরে, রাত্রে আবদ্ধ কুঠরীর কার্ব্বণিক্ এসিড্ গ্যাস্ শরীরে প্রবেশ করিয়া উহাকে অসুস্থ করাই তাহার এক প্রধান কারণ। সেই জন্য কেবল ৪০০০ ঘনফিট বায়ুতেও স্বাস্থ্যরক্ষা হইতে পারে না।

প্রদর্শিত নিয়মে স্বাস্থ্যকর গৃহ প্রস্তুত করিতে না পারিলে অগত্যা দেশীয়দের যেরূপ গৃহ আছে তাহার দ্বিতলে বা ত্রিতলে সমুদয় কপাট ও জানালা খুলিয়া দিয়া রাত্রে শুইবে। শীতকালে শরীর উষ্ণবস্ত্রে আবৃত করিয়া ও ঐরূপে শুইতে ভয় করিলে ঐ সকল মুক্ত কপাটে ও জানালার এক একটা পাতলা কাপড়ের পর্দ্দা ঝুলাইয়া দিয়া মশারিরনীচে শুইবে কিন্তু গৃহের ভিতর দিয়া সকল দিক হইতে বায়ুর চলাচলের যেন কোন প্রকার

প্রতিবন্ধক না থাকে তৎপ্রতি বিশেষ লক্ষ্য রাখা আবশ্যক। লেপ মুড়ি দিয়া শোয়া বড় অনিষ্টকর, তাহাতেও নিজের ত্যাজ্য কার্ব্বণিক্ এসিড্ গ্যাস, পুনঃপুনঃ ফুস্ফুসে প্রবেশ করিয়া শরীরকে রুগ্ন করে।

বস্তুতঃ অস্বাস্থ্যকর ইষ্টক গৃহ অপেক্ষা নলখাগড়া বা বাঁসের বেড়া লাগান কুড়িয়া বা ঝুপড়ি বাসের পক্ষে স্বাস্থ্যকর। কারণ বেড়ার ফুকর দিয়া গৃহ মধ্যে বায়ুর অধিক চলাচল হয় এবং তাহার মাটির মেজ্যা সচরাচর ৩।৪ ফিট উচ্চ হওয়াতে শুকাইয়া থাকে। বাঙ্গালাঘরের বেড়া চালার সঙ্গে লাগাইয়া না দিয়া সকল দিকে ৬ বুরুল ফাক রাখিলে তাহা বিশেষ স্বাস্থ্যকর হয়।

সচরাচর গৃহের চতুর্দ্দিকে খোলা বারেণ্ডা থাকা উচিত। গ্রীষ্ম-কালে যেদিক হইতে বায়ু বহে সেইদিকে গৃহের সম্মুখ করিয়া বড় বড় দ্বার বসাইবে। গৃহের চারি পার্শ্বে বারেণ্ডা করিবে। অন্ততঃ সম্মুখ দিকে একটা প্রশস্ত বারাণ্ডা রাখিয়া তাহার দুই পার্শ্বে দুই ছোট বারাণ্ডা ও পিছনের দিকে দুই কোণায় দুই স্নানাগার ও উহার ভিন্ন ভিন্ন দুই সিঁড়ী করিবে। দুই স্নানাগারের মধ্যে আর একটা ছোট বারাণ্ডা করিবে। গৃহ-সংলগ্ন বাথরুম্ বা স্নানাগার, এদেশে উত্তর-পশ্চিম অথবা উত্তর-পূর্ব্ব কোণায় প্রস্তুত করিবে, নচেৎ দক্ষিণের বায়ুর সঙ্গে তাহার দুর্গন্ধ ঘরে প্রবেশ করিতে পারে। বাথরুমের জন্য যেন গৃহের কোন দরজায় বায়ু যাতায়াতের পথ রোধ না হয় তৎপ্রতিও দৃষ্টি রাখিবে। ইংরেজদের নিয়মে বাথরুমে মল মূত্রাদি ত্যাগের জন্য কমোড্ বা তদুপযুক্ত একটা তৈজস বা কাষ্ঠপাত্র রাখা হইলে তাহা দুই বেলা বা যতবার মলত্যাগ

করা হয় ততবার পরিষ্কার করা আবশ্যক, এবং যতক্ষণ পরিষ্কার না হয় ততক্ষণ তাহাতে এমত একটা ঢাকনী দিয়া রাখিবে যেন তাহার কিছুমাত্র দুর্গন্ধ উঠিতে না পারে।

প্রত্যেক গৃহে এক পরিবার, বা চারি পাঁচ কুঠরী থাকিলে, দুই পরিবারের অধিক বাস করিবে না। নচেৎ গৃহের ভিতরের ও বাহিরের সকল দরজা খুলিয়া দিয়া শোয়া যায় না। কিন্তু দুই কি তিন পরিবার শুইতে বাধ্য হইলে বাহিরের দিকে প্রত্যেক শয়নাগারের খিড়কি ও দরজার খড়খড়ি রাত্রেও খুলিয়া দিয়া তাহাতে শীতকালে পাতলা পর্দ্দা ঝুলাইয়া দিবে। দোতালা হইলে বাহিরের দিকের জানালা বা কপাট একেবারে খুলিয়া দিবে।

শীতকালে যেমন সমুদয় দরজা খুলিয়া শুইবে, তেমন শরীর ও উষ্ণ বস্ত্রে আবৃত রাখিবে, কিন্তু নাকে মুখে লেপের মুড়া দিবে না, দোতালা বা তেতালা হইলে বাহিরের বিশুদ্ধ বায়ু গ্রহণ করা যত প্রয়োজন, বাহিরের হিমে চর্ম্মের ক্রিয়ার ব্যাঘাত জন্মাইতে না দেওয়াও তত আবশ্যক।

কোন কোন অর্থশালী ব্যক্তি গৃহমধ্যে বড় পাখা ঝুলাইয়া তাহার নীচে রাত্রে শুইয়া থাকেন এবং ভৃত্যের দ্বারা সমুদয় রাত্র পাখা টানাইয়া থাকেন। ইঁহারা মনে করিতে পারেন যে রুদ্ধ গৃহের বায়ু পাখার দ্বারা সঞ্চালিত হওয়াতে উহা আর শরীরের পক্ষে অস্বাস্থ্যকর হয় না। এইটী তাঁহাদের ভ্রম। বাহিরের বিশুদ্ধ বায়ু প্রতি মুহূর্ত্তে গৃহ মধ্যে অবাধে বহিতে না পারিলে, এবং ভিতরের ব্যবহৃত ও অকর্ম্মণ্য বায়ু প্রতি মুহূর্ত্ত নির্গত হইতে না পারিলে, কেবল গৃহের বদ্ধ বায়ু সঞ্চালন করাতে তাহা প্রকৃতরূপে মনুষ্যের শ্বাসোপযোগী হয় না।

গৃহের কোণাতে বা দেয়ালে লাগাইয়া শয্যার স্থান না করিয়া তাহার ঠিক মধ্যে করিবে,কেননা প্রথমোক্ত স্থানের বায়ু অপেক্ষাকৃত স্থির ও তজ্জন্য অপরিষ্কার কিন্তু গৃহের মধ্যভাগের বায়ু অধিক চরিষ্ণু, পরিষ্কার, ও স্বাস্থ্যকর।

ভূমির উপর শয্যা পাতা অপেক্ষা খাট, তক্তপোস্ বা বাঁসের মাচানের উপর বিছানা পাতিয়া শোয়াই শ্রেয়ঃ। কারণ মৃত্তিকা আর্দ্র ও হিম ও তৎসংলগ্ন বায়ু ভিজা ও অস্বাস্থ্যকর। যাহারা মৃত্তিকায় শুইতে বাধ্য,তাহারা শুষ্ক তৃণ,বা বিচালী বা মাদুর বিছাইয়া তাহার উপর কম্বল পাতিয়া শুইবে।কাপাস বা শণ-সূত্রের কাপড় বা তোশক থাকিলে তাহা কম্বলের উপরে বিছাইবে।

প্রত্যেক ব্যক্তি ভিন্ন ভিন্ন শয্যায় এবং মশা লাগিলে ভিন্ন ভিন্ন মশারির নীচে শুইবে। ভিন্ন কুঠরীতে শুইলে আরো ভাল, কারণ, পরে দর্শিত হইবে। মশারি নেট্ বা অন্য কোন বড় বড় ছিদ্র যুক্ত কাপড়ের হইবে কেননা উহাতে ভিতরের ও বাহিরের বায়ুর অবাধে বিনিময় হয়। ৮ ফিট চৌড়া ও ১০ ফিট দীর্ঘ শয্যায় দুই জন এক মশারির নীচে শুইতে পারে কিন্তু অন্যবিধ কারণে তাহা অনুচিত। শিশু সন্তান থাকিলে তাহাকে নিকটে এক ভিন্ন শয্যায় রাখিবে। মাতা সন্তানকে লইয়া এক শয্যায় শোয়া দুই কারণে অনুচিত। (১) স্তন্যপায়ী শিশু মাতার কাছে শুইলে একটু সজাগ হওয়া মাত্র স্তন দুগ্ধ পান করিতে পায়, এরূপে প্রায় সারা রাত দুগ্ধ পান করিয়া অজীর্ণ, প্রভৃতি উদরের পীড়াতে অধিক সংখ্যক শিশু কষ্টপায়। (২) শরীরের চর্ম্মের অতি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র রন্ধ্র দিয়া যে ঘর্ম্ম ও ময়লা নির্গত হয় তাহার দুর্গন্ধ কখনও স্বাস্থ্যকর নহে। এইজন্য জনক জননীর

সঙ্গে বা মাতার স্তন মুখে লাগাইয়া যে শিশু সারারাত শুইয়া থাকে তাহাদের শরীরের অনিষ্টকর ঘ্রাণ বিলক্ষণরূপে সেই শিশুর ফুস্ফুসে প্রবেশ করিয়া অসুখ জন্মায়।

"ফারেন্ হীটের" তাপমান যন্ত্র মতে সুস্থাবস্থায় মনুষ্য শরীরের উত্তাপ ৯০ হইতে ৯৮ ডিগ্রি পরিমিত হইয়াছে। এমত অবস্থায় শয়নাগারের উত্তাপ অন্ততঃ ৮০।৮৫ ডিগ্রি হওয়া উচিত। শীতকালে গৃহমধ্যে অগ্নি রাখিলে যেন ইহাতে আবার গৃহের বায়ু ৮৫ ডিগ্রির অধিক উত্তপ্ত না হয় তদ্বিষয়েও সতর্ক হইবে এবং শরীরকে বস্ত্রাদি দ্বারাও আবৃত রাখিবে।

ময়লার দুর্গন্ধ বায়ু।

মনুষ্য শরীরে যে সকল বায়ু, জল, ও খাদ্য দ্রব্যাদি প্রবেশ করে তাহার অধিকাংশ শরীরের পুষ্টিসাধন করিয়া অবশিষ্টাংশ শরীরের ভিন্ন ভিন্ন নির্গম পথ দিয়া বহির্গত হয়। এই সকল অকর্ম্মণ্য ও অনিষ্টকর পদার্থ শরীরে পুনর্ব্বার প্রবেশ করিতে পাইলে স্বাস্থ্যরক্ষার ব্যাঘাত জন্মায়। এজন্য ঈশ্বর মানব প্রকৃতি এরূপ করিয়া দিয়াছেন যে, কেহই এই সকল ঘৃণ্য পদার্থ ইচ্ছা পূর্ব্বক পুনর্ব্বার ভক্ষণ বা শরীরে গ্রহণ করে না, কিন্তু বাস্পাকারে ও অলক্ষিত ভাবে বায়ুর সঙ্গে শ্বাস প্রশ্বাস পথ দিয়া এই সকলের পরমাণু শরীরে প্রবেশ করতঃ নানা রোগ জন্মায়। একারণ বিশুদ্ধ বায়ু হইতে এ সকল পদার্থ বিযুক্ত রাখিবার জন্য এস্থলে মল মূত্রাদির বিষয় কিছু বলা আবশ্যক।

প্রত্যহ ফুস্ফুস হইতে প্রশ্বাসের সঙ্গে পাঁচ ছটাক জলীয়

বাষ্প, এমোনিয়া, ও "ওজন" চিহ্ন মাত্র, চারি ছটাক ওজনের কয়লাতে অক্সিজেনের সঙ্গে মিশ্রিত হইয়া যত কার্ব্বনিক্ এসিড্ গ্যাস হইতে পারে তাহাও অল্প অকর্ম্মণ্য মেদ প্রভৃতি বাষ্পাকারে বাহির হয়। চর্ম্ম হইতে স্বেদাকারে জল ও জলীয় বাষ্প প্রত্যহ বাহির হয়, তাহা ফুস্ফুস হইতে বিনির্গত জলীয় বাষ্প অপেক্ষা দ্বিগুণ,মাপে অন্যূন আড়াই পোয়া হইবে। ইহার মধ্যে কএকপ্রকার (সেলাইন্ ম্যাটার বা) লবণ পদার্থ দ্রবাবস্থায় নির্গত হয়,এবং ফুস্ফুসে নির্গত কার্বনিক্ এসিডের চল্লিসভাগের একভাগ চর্ম্ম দিয়াওনির্গত হয়। কিছু অকর্ম্মণ্য মেদও বাহির হয়। বৃক্ক বা মূত্রোৎপাদক যন্ত্র হইতে এমোনিয়া (বাইউরিয়া ও ইউরিক্ এসিড্)নানা লবণ পদার্থ,ও এক কিম্বা দেড় সের জল মূত্রাকারে নির্গত হয়। ইহা মাপে ঘর্ম্মাপেক্ষা দ্বিগুণের কিছু অধিক।

পেটে যে সকল খাদ্য সামগ্রী গ্রহণ করা যায়, তাহার অনাবশ্যকীয় ভাগ বিষ্ঠা হইয়া মলদ্বার দিয়া নির্গত হয়। তাহার পরিমাণ, মাংসাহারী ও উদ্ভিজ্জাহারী ভেদে, ভিন্ন ভিন্ন। অর্থাৎ যে যত পরিমাণে আহার করে তাহার প্রায় তত পরিমাণে বাহ্য হয়।

ফুস্ফুস হইতে বিনির্গত অনিষ্টকর বাষ্প সকলে দুর্গন্ধ নাই বলিয়া ঐশ্বরিক কৌশলে বায়ু প্রবাহের সঙ্গে বিস্তীর্ণ আকাশে ছড়াইয়া পড়িয়া উদ্ভিজ্জের পুষ্টি প্রভৃতি তাঁহার অন্য অন্য মহৎ উদ্দেশ্য সাধন করে। কিন্তু দ্বার রুদ্ধ গৃহে রাত্রিকালে যে সকল দূষিতবায়ু প্রশ্বাসের সঙ্গে বিনির্গত হয়, তাহা সমুদয় উচিতমতে গৃহের বাহির হইতে না পারিয়া পুনঃ পুনঃ মনুষ্য ফুস্ফুসে প্রবেশ করত শরীরের বিশেষ অনিষ্টকর হয়,

এই জন্য রাত্রে শয়নাগারের মধ্যে বাহিরের ও ভিতরের বায়ুর চলাচল বিষয়ে পূর্ব্বে এত লিখা হইয়াছে। ফলতঃ ঘর্ম্ম মূত্র ও বিষ্ঠার পরমাণুও বাষ্পাকারে শরীরে পুনঃ পুনঃ প্রবেশ সহজে করিতে পারে। এজন্য প্রত্যেক গৃহে বিশেষতঃ শয়নাগারে বিশুদ্ধ বায়ু দিবারাত্রি প্রতি মুহূর্ত্তে যেন ভিতরের অশুদ্ধ বায়ুর সঙ্গে বিনিময় হইতে পারে, তৎপ্রতি বিশেষ লক্ষ্য রাখিবে। স্বাস্থ্যরক্ষা করতঃ আয়ুর্বৃদ্ধি করার মানস থাকিলে কেহই এ গুরুতর বিষয়ে ঔদাস্য প্রকাশ করিবে না।

শরীরে যে সকল ঘর্ম্ম লাগিয়া থাকে তাহা প্রত্যহ স্নান বা অবগাহন এবং যত বার শরীর ঘর্ম্মাক্ত হইবে তত বার গাত্র মার্জ্জনী দ্বারা পরিষ্কার করা আবশ্যক। শরীরে তৈল ম্রক্ষণ করিয়া স্নান করাতে কিছু উপকার আছে, কিন্তু অপকার যথেষ্ট, কেননা ধূলা ও অন্যান্য পদার্থের পরমাণু যাহা বায়ুতে নিয়ত সন্তরণ করে তাহা এই গ্রীষ্ম প্রধান দেশের অর্দ্ধ উলঙ্গ মনুষ্যের শরীরে ঐ তৈলেতে লাগিয়া থাকে এবং স্নানের দ্বারা সমুদয় তৈল যেমন উঠান যায় না, সারাদিন শরীরও চটচটিয়া হইয়া থাকে। বিশেষতঃ তাহাতে লোমকূপের দ্বার কিয়ৎ পরিমাণে রুদ্ধ হয়। দ্বিতীয়তঃ পরিধেয় বস্ত্রাদি শীঘ্র শীঘ্র ময়লা হইয়া পড়ে। সুস্থ হইলে ভোরে বা আহারের পূর্ব্বে শীতল জলে স্নান করিবে। শরীর অসুস্থ, শৈশব, ও বার্দ্ধক্য অবস্থায় ঈষদুষ্ণ জলে ভোজনান্তে ২।৩ ঘণ্টা পর স্নান করিবে। লবণাম্বুতে অবগাহন অতি স্বাস্থ্যকর। রুগ্নশরীর হইলে স্নানাগারের চারিদিকের কপাট ও জানালা বন্ধ করিয়া দিয়া স্নান করিবে ও ৮।১০ মিনিটের মধ্যে স্নান শেষ করিবে। সুস্থাবস্থায় নদী বা পুষ্করিণীতে যাইয়া স্নান

করিতে হানি নাই। কিন্তু তথা হইতে প্রত্যাবর্ত্তনকালে রৌদ্রের উত্তাপে আবার মস্তক উষ্ণ ও শরীর ঘর্ম্মাক্ত হইলে স্নানের ফল সঙ্গে সঙ্গেই চলিয়া যায়। কাহার দুই বেলা স্নান করার অভ্যাস থাকিলে মন্দ নহে। স্থূল শরীর হইলে দুই বেলা স্নান করা বিশেষ আবশ্যক। শরীর মার্জ্জনের পর শুষ্ক বস্ত্র পরিধান করিবে। শরীর সংলগ্ন ধুতি কামিজ ইত্যাদি পরিধেয় বস্ত্র ও বিছানার চাদর ও বালিসের খোলে ঘর্ম্মের গন্ধ হইলেই প্রত্যহ তাহা ধৌত করিবে। বালিস, লেপ তোষক প্রত্যহ রৌদ্রে দিবে এবং কোট্, চাপকান্, জ্যাকেট্ প্রভৃতি বাহিরের পরিচ্ছদ প্রত্যহ ব্রুস করিবে।

ঘ্রাণেন্দ্রিয়ের অনুভূত দুর্গন্ধ পদার্থ মাত্রেই শরীরের অনিষ্ট-কারী। এইটী মানবজাতির স্বাস্থ্যরক্ষার ঐশ্বরিক আর এক চমৎকার কৌশল মাত্র, কেননা কোন স্থানে দুর্গন্ধ অনুভব হওয়া মাত্র তাহা দূরীকরণ বা তাহা হইতে সরিয়া যাওয়ার আদেশ যেন প্রকৃতির ভিতর হইতে তৎক্ষণাৎ প্রচার হয়। তাহা লঙ্ঘন করিয়া বাল, বৃদ্ধ, যুবা, কেহই নিশ্চিন্ত থাকিতে পারে না অন্ততঃ শ্বাসরন্ধ্রে হাত বা রুমাল দিয়া অনেকে তাহা প্রবে-শের রাস্তা অবরোধ করে। ফলতঃ সেই অনুজ্ঞার বিরুদ্ধাচরণ যদি কেহ করে অনতিবিলম্বে তাহার কোন অসুখরূপ দণ্ডভোগ করিতে হয়।

কলিকাতার দক্ষিণাংশে ও অন্যান্য ইংরাজ মহলে ও বড় রাস্তার পার্শ্বে মল মূত্রের নর্দ্দমা মাটির নীচে প্রস্তুত করা হইয়াছে এবং অনেক বাটীর সেতখানার সঙ্গে তাহা যোগ করিয়া দেওয়াতে কলের জলের স্রোতে তাহা সর্ব্বদাই পরিষ্কার

থাকে। কলিকাতাস্থ ঐ সকল স্থান অতি স্বাস্থ্যকর। কিন্তু এখনও কলিকাতার উত্তর ও পূর্ব্বভাগ অতি অস্বাস্থ্যকর। তাহার অধিক সংখ্যক গলির পার্শ্বের নর্দ্দমা খোলা রহিয়াছে, এবং তাহা হইতে যে দুর্গন্ধ উঠে সেই স্থানবাসীরা অভ্যাস গুণে টের পাইতে না পারিলেও অপর লোক তথায় গেলে তাহারা অধিকরূপে অনুভব করিতে পারে! এইজন্য ঐ সকল স্থান অতি অস্বাস্থ্যকর এবং বাসের অনুপযুক্ত, এবং জ্বরাতিসার প্রভৃতি গুরুতর পীড়া তথাকার লোকেই অধিক ভোগ করে। ঐ সকল স্থানের মলমূত্রাদি এখন মেতরের দ্বারা কিয়দংশে পরিষ্কার করা হয়। কিন্তু তাহা সম্পূর্ণরূপে স্বাস্থ্যকর হওয়ার পূর্ব্বে গলির পার্শ্বের মুহরী বুজাইয়া দেওয়া অতি আবশ্যক।

পল্লিগ্রামে মলমূত্রাদি পরিষ্কার করিবার লোক প্রায় পাওয়া যায় না। ফলতঃ ভারতের বহির্ভাগে ঐ জঘন্য ব্যবসায়ী লোক কোথাও নাই। তবে ঐ সকল অনিষ্টকর পদার্থ দূরীকরণের উপায় কি?

ইউরোপীয় সভ্য লোকেরা নিজ বিদ্যাবুদ্ধি কৌশলে প্রকৃতির অন্ধ শক্তির সাহায্যে এই সকল কার্য্য নির্ব্বাহ করে। যথা শত শত ঘোটক বা সহস্র সহস্র মনুষ্য পরাক্রম ধারী এক এক বাষ্পীয় যন্ত্রের দ্বারা নগরের সমুদয় মলমূত্রাদি মুহূর্ত্ত মধ্যে দূরস্থ লবণাম্বু প্রবাহিত নদী বা সাগরে নিক্ষিপ্ত করে।

এ পরাধীন দেশের নগরে নগরে ও গ্রামে গ্রামে বাষ্পীয় যন্ত্রের দ্বারা লোকের এ সকল অভাব যে কখনও মোচন হইবে তাহা কোনমতেই আশা করা যায় না। তবে ঐ সকলের দূষিত ঘ্রাণজনিত ভয়ানক রোগ হইতে দেশবাসীদের রক্ষা

করিবার উপায়ান্তর কি নাই? ঈশ্বরানুগ্রহে অনেক উপায় আছে, এবং চিন্তা করিয়া দেখিলে তাহার কএকটী আপাততঃ উপলব্ধি করা যায়।

১ম। সংস্কারাধীন চতুষ্পদ জন্তু হইতে এ সম্বন্ধে কোন উপদেশ পাওয়া যায় কিনা দেখা যাউক। শিকলে বান্ধা না থাকিলে ইহারা এক স্থানে দুইবার মলত্যাগ কখনো করে না।

২য়। ব্যাঘ্র, কুক্কুর প্রভৃতি উচ্চ শ্রেণীয় শ্বাপদগণ পদনখের দ্বারা ভূমি বিদারণ করতঃ তাহাতে মল ত্যাগ করে। পরে নখের দ্বারা তাহার উপর অল্প মৃত্তিকা চূর্ণও ছড়াইয়া দেওয়ার এক দুইবার চেষ্টা পায়।

৩য়। আবার দেখা যায় মনুষ্যের বিষ্ঠা কোন কোন পশু, পক্ষী, ও মৎস্যের অতি তৃপ্তিকর খাদ্য, পাওয়া মাত্র গ্রাস করে।

এই তিনটী স্মরণ রাখিলে আপাততঃ মল মূত্রাদি অনিষ্টকর না হওয়ার কয়েকটী উপায় করা যায়।

১। গৃহের সমুদয় লোক এক স্থানে মলত্যাগ না করিয়া, পল্লিগ্রাম হইলে বিস্তীর্ণ মাঠে ধান্যক্ষেত্রে, বা ঝোপের কাছে মল ত্যাগ করিবে। ঐ সকল স্থানের মল দূরিত না হইতে হইতেই কোন পশু পক্ষী ভক্ষণ করিয়া ফেলে, অথবা রৌদ্রে শুষ্ক হইয়া গিয়া আর অনিষ্টকর হয় না, পরে তাহা ক্ষেত্রের উর্ব্বরা শক্তি বৃদ্ধি করে।

২। এক স্থানে অধিক লোক মলত্যাগ করিতে বাধ্য হইলে তাহা অনিষ্টকর হইতে না দেওয়ার দুই উপায় আছে। (ক) কূপের ন্যায় এক স্থানে দেড় হাত পরিসরও ৯। ১০ হাত

গভীর একটা গর্ত্ত করিয়া তাহাতে ৩। ৩॥ ইঞ্চি পুরু ও দীর্ঘকাল স্থায়ী কোন কাষ্ঠের তক্তায় ঢাকনী দিবে এবং ঐ তক্তার ঠিক মধ্যে মলত্যাগের উপযুক্ত একটী ছিদ্র করিয়া তাহাতে প্রত্যহ মল ত্যাগ করিবে। বৃষ্টির জলে ঐ কূয়া ভরিয়া না যায় মত তাহার উপর একটা সামান্য তৃণের-চালা করিয়া দিবে। প্রত্যহ প্রত্যূষে স্নানের পূর্ব্বে স্বয়ং বা ভৃত্যের দ্বারা উহার মধ্যে ১। ২ ঝুড়ি মৃত্তিকা-চূর্ণও নিক্ষেপ করিবে, কিম্বা প্রত্যেক ব্যক্তি আপন আপন মলত্যাগেরও জল শৌচের পর বাম হস্তে, বা কোন মৃন্ময় পাত্রে করিয়া অল্প অল্প মৃত্তিকা-চূর্ণ নিক্ষেপ করিলেই হয়। ইহাতে মলের দুর্গন্ধ উঠিতে পারে না। ইহার উপদেশ যে আমরা কোন২ শ্বাপদ জন্তু হইতে পাইয়াছি তাহা পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে। ইহাতে কাহারও ঘৃণা করিবার কারণ নাই, কেননা যখন হাতেই জল শৌচ করা হয় তখন হাতমাটি করিবার পূর্ব্বে সেই হাতে অল্প মাটি গর্ত্তের ভিতর ফেলিয়া দিতে আপত্তি কি ?এরূপে ক্রমে ঐ গর্ত্ত পুরিয়া গেলে,সেইরূপ নূতন আর এক গর্ত্ত করিবে। (খ) কিম্বা জেইল খানায় যেরূপ করে সেইরূপ করিবে অর্থাৎ ২। ৩ হাত গভীর ৯। ১০ হাত লম্বা ও এক ফুট চৌড়া একটা লম্বা গর্ত্ত করিয়া তাহাতে পূর্ব্ব নিয়মে সকলে মলত্যাগ ও প্রত্যহ মৃত্তিকা চূর্ণ নিক্ষেপ করিবে। উহা একেবারে পুরিয়া গেলে তৎসংলগ্ন স্থানে সেইরূপ আর এক লম্বা গর্ত্ত করিবে। এইরূপে ঐ স্থানের উর্ব্বরা শক্তি অত্যন্ত বৃদ্ধি হয় এবং তাহাতে কোবি, মানকচু, কলা বেগুন, মূল, বুট প্রভৃতি আনাজ তরকারি রোপণ করিলে তাহা এত সুপুষ্ট ও সুস্বাদু হয় ও অধিক পরিমাণে জন্মে যে খাইয়া শেষ করা যায় না। ঈশ্বরের

স্বহস্তে গড়া এই সকল সুখাদ্য ফল সবজি ভক্ষণ করিতে কেহ কি ঘৃণা করিবেন?

৩। অনেক পল্লিগ্রামে বাটী সংলগ্ন গড়খাই, ঝিল, খাল, বা নালার উপর সেত্খানা প্রস্তুত করে। ঐ সকলের জল তথাকার লোকে কখনও ব্যবহার করিবে না। এরূপ সেত-খানায়ও আপত্তি দেখা যায় না, ফলতঃ ঐ সকলে মল না পড়িতে পড়িতে মৎস্য সকল তাহা নিজ নিজ উদরসাৎ করত পুষ্টি ও বর্দ্ধিষ্ণুতা লাভ করে। অতএব যে গ্রাম বা সহরের নিকট এরূপ অব্যবহার্য্য জলপূর্ণ খাল, নালা অন্যত্র হইতে আনিয়া বা অন্য কোন জলাশয় থাকে, তাহাতে মাছ না থাকিলে তাহা জিয়াইয়া দিয়া তাহার উপর মলত্যাগের স্থান করিতে পারে। ঐ সকল মৎস্য খাইতে কেহ কি ঘৃণা করিবেন? যদি করেন তবে ইলিশ, চিতল প্রভৃতি নদীর অতি সুস্বাদু মাছ যেন স্পর্শও করেন না। কেননা ইহারা কেবল বিষ্ঠা খায় এমত নহে, মনুষ্য গরু মহিষাদির গলিত মৃত দেহ যাহা সদা নদীতে ভাসিয়া যায় তাহাই অধিক ভক্ষণ করে।

স্বাস্থ্যরক্ষা ও মলমূত্রাদি দূরীকরণ এই দুইয়ের অতি ঘনিষ্ট সম্বন্ধ থাকাতে আমি এ ঘৃণা ও লজ্জাকর বিষয় এত বিস্তারিত করিয়াছি, আশা করি কেহই কিছু মনে করিবেন না। আমা-দের শরীরের ঘৃণ্য, দুর্গন্ধ ও অনিষ্টকর মলমূত্রাদি নীচ শ্রেণীর ও উদ্ভিজ্জের পুষ্টিসাধন করিয়া রূপান্তর ধারণ করতঃ আবার আমাদের সুখাদ্য দ্রব্যে পরিণত হয়। যে করুণাময়ের এই অপূর্ব্ব ও অদ্ভুত ক্ষমতা, তাঁহাকে কেহ কি ভুলিতে পারেন?

বায়ু বিষয়ক সার।

১। জীবন রক্ষার জন্য বায়ু সর্ব্বশ্রেষ্ঠ আহার, কেননা উহার অভাবে মনুষ্য ২। ৩ মিনিটও বাঁচিয়া থাকিতে পারে না। কিন্তু জলাভাবে সপ্তাহ কাল, ও ঘনীভূত খাদ্যসামগ্রী অভাবে মাসাবধিও বাঁচিয়া থাকিতে দেখা যায়।

২। মনুষ্যের ফুস্ফুসে ষাইট কোটি অতি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র বায়ু কোষ আছে। এবং উহার ভিতর পূর্ণ নিশ্বাসের সময় ২২০ ঘন ইঞ্চি বায়ুর স্থান-সমাবেশ হইতে পারে। প্রত্যেক নিশ্বাস ও প্রশ্বাসের সময় ১৫ ঘন ইঞ্চি (বুরুল) বায়ু ফুস্ফুসে যাতায়াত করে।

৩। ফুস্ফুস হইতে যে বায়ু প্রশ্বাসের সহিত বাহির হয় তাহা শরীরের ময়লা স্বরূপ অনিষ্টকর কার্বণিক্ এসিড্ গ্যাস্ বা অঙ্গারাম্ল বাষ্প, এবং কিছু জলীয় বাষ্প। বাহির হইতে যে বায়ু নিশ্বাসের সহিত ফুস্ফুসে যায় তাহাতে শতকরা ২১ ভাগ অক্সিজেন্ বা জীবন-বায়ু, ও ৭৯ ভাগ নাইট্রোজেন্ বাষ্প আছে। তদ্ভিন্ন তাহাতে কিছু জলীয় বাষ্প ও অতি অল্প পরিমাণে কার্বণিক্ এসিড গ্যাস্ এবং সময় সময় অন্যান্য পদার্থ ও বাষ্পাকারে মিশ্রিত থাকে।

৪। মৃতকল্প শিশু ভূমিষ্ঠ হওয়া মাত্র মুখে-মুখ দিয়া ফুক্ দিলে বা চুঙ্গী-ধম্‌কা দিয়া ফুস্ফুসের ভিতর বায়ু প্রবেশ করিয়া দিতে পারিলে শিশু প্রায় বাঁচিয়া উঠে। জলে নিমগ্ন ও মৃতকল্প বয়ঃপ্রাপ্ত মনুষ্যকেও বায়ু-শূন্য কুঠরীতে আবদ্ধ ও অচৈতন্যাবস্থ-মনুষ্যকেও ঐ উপায়ে বাঁচান যায়।

৫। অন্যান্য বাষ্প বা পরমাণু প্রভৃতি যাহা বায়ুতে সময়

সময় মিশ্রিত থাকে, তাহা মনুষ্যের পক্ষে অধিকাংশ উপকারী, বা অনপকারী, এবং কয়েকটী বাস্তবিক অপকারী।

৬। পদার্থের পরমাণু আমাদের নাসা সংলগ্ন হইলেই আমরা তাহার ঘ্রাণ অনুভব করি। যে সকল ফলফুল বা পদার্থের সুঘ্রাণ আছে, তাহা আমাদের প্রায় উপকারী। কারণ তাহাতে শ্বাসক্রিয়ার বৃদ্ধি পায় এবং মস্তিষ্ক ও মানসিক বৃত্তি সকলের শান্তি বা আরাম বোধ হয়। এবং কেহ কেহ তাহাতে নিদ্রাভিভূত হইয়া পড়ে। কোন কোন ঔষধের ঘ্রাণে আমাদের রোগ আরোগ্য হয়।

৭। দুর্গন্ধযুক্ত বাষ্প বা পরমাণু আমাদের প্রায়ই অনিষ্টকর। সেই জন্য তাহার গন্ধ পাওয়া মাত্র স্বভাবতঃ শ্বাসবদ্ধ করিয়া কিম্বা রুমাল বা হাত দিয়া নাসারন্ধ্র অবরোধ করা হয়। ইহার দ্বারা মস্তিষ্ক বরং উত্তেজিত ও বিশ্রামভঙ্গ হয়। দূরিত উদ্ভিদ-পত্র বা জীব জন্তুর গলিত-মৃত দেহের গন্ধে মনুষ্য শরীরে, বিশেষতঃ উদরে নানা পীড়া জন্মে। নানাবিধ দুর্গন্ধ বাষ্পেও পীড়া জন্মে। কলিকাতার রাস্তারধারের গ্যাসের আলো অনিষ্টকর না হইলেও গৃহে যে গ্যাসের আলো জ্বলে তাহা বিশেষ অনিষ্টকর হয়। মল মূত্রের গন্ধে যে ভয়ানক পীড়া জন্মে তাহা পৃথক বলা যাইবে।

৮। আফিং, গাঁজা, বা তামাকের ধূম নিয়ত শ্বাস পথ দিয়া লইলে ধ্বজভঙ্গ, শরীর কৃশ, ও নানাপ্রকার কাস রোগে মনুষ্য খর্ব্বজীবী হয়। এই সকল নিয়ত, মুখে-খাইলেও অপকারক।

৯। সুগন্ধ বা দুর্গন্ধ-শূন্য অনেক বাষ্প বা পরমাণু আছে। তাহার কয়েকটা অনিষ্টকর এবং অলক্ষিত ভাবে শরীরে প্রবেশ করিয়া নানা পীড়া জন্মায়। বহু ব্যাপক ম্যালেরিয়া জ্বর, ওলা-

উঠা, উদরাময়, কাস, বসন্ত, হাম প্রভৃতি সংক্রামক ও স্পর্শাক্রামক পীড়া ফুস্ফুসের ভিতর দিয়াই আক্রমণ করে। পরে যথা স্থানে তাহা বিবৃত হইবে।

১০। কার্বণিক্ এসিড্ গ্যাস্ মনুষ্যের ও অন্যান্য জীবজন্তুর প্রশ্বাসের সঙ্গে মুহুর্মুহুঃ ফুস্ফুস হইতে নির্গত হইয়া বায়ুতে মিলে। উদ্ভিজ্জেরা দিবসে কার্বণিক্ এসিড্ গ্যাস্ গ্রহণ করে রাত্রে তাহার অল্প বাহির করিয়াও দেয়। এজন্য বায়ুতে অতি অল্প পরিমাণেই ঐ গ্যাস্ অবশিষ্ট থাকে, কাযেই তাহাতে কোন অনিষ্ট হয়না। ক্ষুদ্র ইষ্টক-কুঠরীতে চারিদিকের কপাট বন্ধ করিয়া রাত্রে নিদ্রা গেলে নিজের ফুস্ফুসের বহির্গত-কার্ব্বণিক্ এসিড্ পুনঃ পুনঃ গ্রহণ করিয়া উহার অধিবাসীগণ প্রায়ই ন্যূনাধিক পরিমাণে বিষময় ফলভোগ করে ইহাতেই তাহাদের অনেকের ক্ষয়কাস ইত্যাদি রোগ জন্মে। নবাব শিরাজদ্দৌলার অন্ধ কূটীরে এক রাত্রে যে শতাধিক লোক মারা পড়ে, কোন কোন রুদ্ধ আবদ্ধ কুঠরীতে যে রাত্রে মরিয়া থাকে, এবং দেশীয় আঁতুড় ঘরে যে কখন কখন রাত্রে প্রসূতি মরিয়া থাকে, নিজের প্রশ্বাসের কার্বণিক্ এসিড্ গ্যাস্ পুনর্ব্বার নিজ নিশ্বসদ্বারা গ্রহণ করাই উহার একমাত্র কারণ।

১১। "ওজন" নামক ঘনীভূত অক্সিজেন্ বাষ্প সময় সময় বায়ুতে বৃদ্ধি পাইলে বহুসংখ্যক লোকের একত্রে সর্দ্দি কাস হয়, কিন্তু গলিত মৎস্য, মাংসাদির দুর্গন্ধ হরণ করতঃ উহা সময় সময় মনুষ্যের স্বাস্থ্যরক্ষার ও কারণ হয়। বায়ুতে বৈদ্যুতিক শক্তির হ্রাস-বৃদ্ধি সময় সময় হইয়া কোন কোন রোগ শরীরে জন্মায় বলিয়াও অনেকের মত।

১২। সূর্য্যের উত্তাপ কোন পদার্থের পরমাণু না হইলেও আমাদের জীবন রক্ষার পক্ষে বায়ু হইতে ঊন নহে। পৃথিবীর উত্তর দক্ষিণ কেন্দ্রে সূর্য্যের উত্তাপ অত্যন্ত অল্প পড়ে বলিয়া কোনপ্রকার জীবজন্তু বা উদ্ভিজ্জ তথায় বাঁচিয়া থাকিতে পারে না। এদেশে ছায়াযুক্ত স্থানে রৌদ্র না পড়িলেও উত্তাপ পাওয়া যায়। ফলতঃ যেখানে বায়ু সেখানেই ন্যূনাধিক পরিমাণে উত্তাপ আছে। ওলাউঠাতে শরীর হিম হইলে অগ্নি বা সূর্য্যের উত্তাপ লাগান বিশেষ উপকারক।

গ্রীষ্ম-প্রধান দেশে সূর্য্যের উত্তাপ শরীরে লাগিয়া শরীরের বর্ণ ময়লা করে, এবং অন্যান্য অনিষ্টও করে। কিন্তু শীত-প্রধান দেশে, ও শীত-ঋতুতে সূর্য্যের উত্তাপ তত অনিষ্টকর নহে।

১৩। ধূলা মিশ্রিত বায়ু শ্বাস পথে গেলে কাসাদি ফুস্ফুসের নানা পীড়া জন্মায়। তাহা চক্ষে গেলে দৃষ্টির হানি করে। জল বা খাদ্য দ্রব্যের সঙ্গে তাহা মিশ্রিত হইয়া উদরে গেলেও পীড়া জন্মায়, এজন্য নির্ম্মল বায়ু নিশ্বাস গ্রহণ করা স্বাস্থ্যরক্ষার পক্ষে বিশেষ আবশ্যকীয়। কলিকাতা প্রভৃতি যে সকল নগরে রাস্তার ধূলা প্রায় নিয়তই উড়ে, তাহার ধারে যে সকল খাদ্য সামগ্রী প্রস্তুত হয় বা রাখা যায় তাহা এজন্য খাওয়া উচিত নহে।

১৪। জলজ উদ্ভিজ্জাদিতে পুষ্করিণীর জল নষ্ট করে। কিন্তু সেই সকলকে গভীর জলের ভিতর গিয়া মূলোৎপাটন করিয়া তোলা কঠিন। ঐ সকল উদ্ভিজ্জের উপরিভাগ ছিঁড়িয়া কূলে টানিয়া ফেলিলে দুইটী অনিষ্ট ঘটে যথাঃ—(১) ডেঙ্গায় যে টুক তাহা পঁচে ও (২) জলে যে টুক আছে তাহাও পঁচে, তাহাতে ডেঙ্গা হইতে, ও জল হইতে দুর্গন্ধ বাষ্প উঠিয়া তথাকার জল ও

বায়ুকে অস্বাস্থ্যকর করিয়া তোলে। ঐরূপ পুষ্করিণীর জল সিঁচিয়া পঙ্কোদ্ধার করিলেই দুর্ভিক্ষ রক্ষা হয়। জলজ উদ্ভিজ্জপূর্ণ পুকুর হইতে দুর্গন্ধ না উঠিলে তাহাতে কোন হানি হয় না।

১৫। স্বাস্থ্যকর বায়ুযুক্ত বাসস্থান করিতে হইলে নীচের কয়েক বিষয়ে বিশেষ দৃষ্টি রাখিবে।

(ক) বাসস্থান শুষ্ক, উচ্চ, ও শীতল হইবে।

(খ) নীচ ও আর্দ্র ভূমি হইলে, স্বচ্ছন্দ দুর্ব্বাঘাস বপন-করতঃ তাহাতে নিয়ত আচ্ছাদিত রাখিবে।

(গ) তথায় মল মূত্রাদি কোন পদার্থের দুর্গন্ধ থাকিবে না।

(ঘ) যে স্থানের বায়ুতে প্রায়ই স্বচ্ছন্দ ধূলা সঞ্চরণ করে তাহা বাস স্থান হইবে না।

(ঙ) যে খাল, বিল, ঝিল, বা নদী, সময় সময় একেবারে শুকাইয়া যায় তাহার নিকট বাস স্থান করিবে না।

(চ) বড় বৃক্ষাদিতে আচ্ছাদিত আর্দ্র স্থানে বাস করিবে না।

(ছ) জলজ উদ্ভিজ্জপূর্ণ দুর্গন্ধ পুষ্করিণীর নিকট বাস করিবে না।

(জ) জোয়ার ভাটা খেলে অথচ লবণহীন-জলের নদীর যে পারে নীচ চড়া জায়গা আছে সেই পারের নিকট বাস করিবে না।

১৬। বাস গৃহ নরম বা নূতন মাটির উপর প্রস্তুত না করিয়া উচ্চ শুষ্ক ও কঠিন ভূমির উপর করিবে। যেই দিক হইতে গ্রীষ্মকালে বায়ু স্রোত বহে সেই দিকে গৃহের বড় বড় দ্বার সকল দালান ও বারাণ্ডা রাখা হইবে।

১৭। নিকটে উলঙ্গ আর্দ্র ভূমি থাকিবে না, থাকিলেও

তাহাতে দুর্ব্বাঘাস বেশ ঘেসাঘেসী করিয়া রোপণ করিবে। দুর্গন্ধপ্রদ-আবর্জ্জনা-পূরিত গর্ত্ত, গোবরের ঢিপি, আস্তাকুড়, প্রভৃতি কিছুই গৃহে গন্ধ পাওয়া যায় এমত স্থানে থাকিতে দিবে না।

১৮। গৃহ সংলগ্ন স্থানে সব্‌জির বাগান বা অন্য কোন ফল কি শস্যের খেত করিবে না। নিয়ত ধূলা উড়ে মত স্থানেও বাস করিবে না।

১৯। বাস গৃহের চতুর্দ্দিকের অন্ততঃ তাহার ভিতের অষ্টগুণ স্থান খোলা থাকিবে ও দুর্ব্বাঘাসে, পোড়াইটাতে, বা পাথরে তাহা সম্পূর্ণরূপে আচ্ছাদিত রাখিবে।

২০। বাস গৃহের বাহিরের প্রত্যেক দেয়ালে দেড় কি দুই হাত অন্তর অন্তর এক সরলরেখায় বড় বড় পাখিওয়ালা দরজা ও জানালা বসাইবে। দেয়াল, ভিতরদিকে, মেজ্যা হইতে ছাত পর্য্যন্ত, ১৫ ফিট্ উচ্চ হইবে। ১২ ফিটের উপর ৯।১০ বুরুল ব্যাস বা পরিসরযুক্ত গবাক্ষ বা গোলাকার ছিদ্র বাহিরের সকল দেয়ালে সারি সারি রাখিয়া তাহার মধ্যে লোহার ঝিল্‌মিল্ বা কপড়ধূল বসাইবে, যেন তাহার ভিতর দিয়া পাখী ইত্যাদি গৃহে প্রবেশ করিতে না পারে। মধ্যের হল বা দালানের দেয়ালের গায়ে চিম্‌নি বা ধূঁয়া উঠিবার নালীযুক্ত একটা অগ্নিকুণ্ডের স্থান প্রস্তুত রাখিবে। শীত, বা বৃষ্টির সময়, বা রাত্রে যখন দরজা বন্ধ-করা নিতান্ত আবশ্যক হয়, তখন বাহিরের বিশুদ্ধ বায়ু-স্রোত যেন গৃহে নিয়ত প্রবেশ করিতে পারে সেই জন্যই এই সকলের দরকার।

২১। আয়ুর্বর্দ্ধনার্থ বাহিরের বিশুদ্ধ বায়ু দিবারাত্র প্রতি

মুহূর্ত্তে মনুষ্য গ্রহণ বিষয়ে হৃদয়ঙ্গম হওয়ার জন্য অনেক উদাহরণ আছে (মূল গ্রন্থের ১৭ পৃষ্ঠা দেখ।)

২২। গৃহের ভিটা স্বচ্ছন্দ উচ্চ থাকিলে উহার মেজ্যা নীচ হওয়াতে হানি নাই। নচেৎ মেজ্যা, ভিত হইতে ৫।৬ ফিট উচ্চ হইবে, বা খিলানের উপর প্রস্তুত হইবে। গৃহের দেয়াল ও মেজ্যা সর্ব্বদা শুষ্ক থাকাই ইহার উদ্দেশ্য।

২৩। গৃহের চারিদিকে প্রশস্ত বারাণ্ডা থাকা ভাল। অন্ততঃ বায়ু যে দিক হইতে বহে এক প্রশস্ত বারাণ্ডা সেই দিকে রাখিয়া তাহার দুই পার্শ্বে দুই ছোট বারেণ্ডা ও পিছ (সচরাচর উত্তর) দিকের দু'কোণায় স্নানাদির দুই কুঠরী ও তাহার মধ্যে আর একটা ছোট বারাণ্ডা করিবে। স্নান কুঠরীতে ভৃত্যাদি যাওয়ার জন্য ভিন্ন ভিন্ন সিঁড়ী থাকিবে।

২৪। যে গৃহের ভিতরের পরিসর ৪০০০ ঘন ফিট্ বা বুরুল্ কিম্বা যে গৃহের ভিতরের দৈর্ঘ্য, প্রস্থ ও উচ্চতা গুণন করিলে ঐ ফল হয় তাহাতে এক জন লোক রাত্রে শুইয়া থাকিতে পারে, কিন্তু তাহাতেও ১।২ দরজা সর্ব্বদা খোলা রাখা আবশ্যক। সকল দরজা খোলা রাখিলে জনপ্রতি ৩০০ শত ঘন ফিট্ করিয়া, তাহাতে প্রায় ১২।১৩ জন শুইয়া থাকিতে পারে।

২৫। গ্রীষ্মকাল হইতে দরজা খোলা রাখিয়া শোয়ার অভ্যাস আরম্ভ করিলে শীতকালেও উষ্ণ বস্ত্রাদিতে শরীর আচ্ছাদন করিয়া ঐরূপ শোয়াতে কিছুমাত্র অনিষ্ট হয় না। কচিৎ কাহারো সর্দ্দি হইলে তাহা সহজে আরোগ্য হয়।

"২৬। লেপ মুড়া দিয়া শোয়া বড় অনিষ্টকর তাহাতে নিজের বহিষ্কৃত কার্ব্বণিক্ এসিড. গ্যাস্ আবার নিজের ফুস্ফসে যথেষ্ট

পরিমাণে প্রবেশ করিয়া অসুখ জন্মায়। যাহারা দিবারাত্র মুক্ত ও স্নিগ্ধ বায়ুতে থাকে তাহাদের হিমে,কাস সর্দ্দি হওয়া দূরে থাকুক, বরং উত্তপ্ত বা বদ্ধ স্থানে গেলেই কখন কখন কাসিতে আরম্ভ করে।

২৭। শীতকালে দরজা খুলিয়া শুইতে প্রথম প্রথম আশঙ্কা হইতে পারে তাহা হইলে কোন প্রকার পাতলা কাপড়ের পর্দ্দা দরজায় ঝুলাইয়া দিলেই হয়।

২৮। কলিকাতার হিন্দু স্থানী ও বাঙ্গালীদের প্রায় একতালা ইষ্টক গৃহ অত্যন্ত আর্দ্র এবং উচিত সংখ্যক দরজার অভাবে বদ্ধ-বায়ুযুক্ত হওয়াতে থাকার পক্ষে বড় অনিষ্ট কর। অনেক দ্বিতল ও ত্রিতল গৃহেও বায়ু খেলেনা। সেই সকল গৃহে রাত্রে বাস করিতে হইলে দরজা খোলা রাখিয়া শোয়া বিশেষ আবশ্যক। বাঁশের বেড়া চাল হইতে ৫।৬ ইঞ্চি নীচ হইলে সেইরূপ বাঙ্গালা ঘর, নীচ, ভিজা, ও বদ্ধ বায়ুযুক্ত এক তালা ইটের ঘর অপেক্ষা অনেক ভাল।

২৯। প্রত্যেক গৃহে এক পরিবার, কিম্বা ৪।৫ কুঠরী থাকিলে দুই পরিবারের অধিক বাস করিবে না। তাহা না হইলে গৃহের সকলদরজা খুলিয়া শোয়া যায় না। যে দরজা দিয়া বাহিরের বিশুদ্ধ বায়ু ঘরে প্রবেশ করিতে পারে, সেই দরজা খোলা রাখা বিশেষ আবশ্যক। প্রকৃত স্বাস্থ্যকর ইটের ঘর করিয়া নিয়ম মতে শোয়া ধনী লোক না হইলে প্রায় ঘটে না।

৩০। কোন কোন অর্থশালী লোকেরা বাহিরের সকল দরজা বদ্ধ করিয়া ভিতরে বড় পাখা টানাইয়া থাকে, তাহাতে প্রকৃত বিশুদ্ধ বায়ু নেওয়া হয় না, কারণ উহাতে যথেষ্ট কার্ব্ব-

নিক্ এসিড্ বিমিশ্র থাকাতে তাহাতে গৃহের ঐ দূষিত বায়ুই কেবল চালিত হয়।

৩১। শোয়ার কুঠরীর ঠিক মধ্যে শয্যা করিবে, কারণ কোণা ও পার্শ্ব সংলগ্ন বায়ু অপেক্ষাকৃত স্থির ও অপরিষ্কার। তক্তপোশ খাট, বা বাঁশের মাচানের উপর বিছানা পাতিয়া শুইবে। অগত্যা ভূমির উপর শুইতে বাধ্য হইলে শুষ্কতৃণ বা বিচালী ও তাহার উপর কম্বল পাতিয়া শুইবে।

৩২। প্রত্যেক ব্যক্তি ভিন্ন শয্যায় ও ভিন্ন মশারির নীচে শুইবে, স্ত্রীপুরুষেরও ঐ নিয়ম। স্ত্রীপুরুষ ভিন্ন ভিন্ন কামরায় শোওয়াই উচিত, তাহার কারণ স্থানান্তরে বলা হইবে। মাতা দুগ্ধপুষ্য সন্তানকে লইয়া এক বিছানায় শোয়া দুই কারণে দূষ্য। (১) ঘুমের ঘোরে সারারাত স্তন্যপান করিয়া শিশুর অজীর্ণ হয়। (২) মাতার শরীরের ঘর্ম্মের দুর্গন্ধ, ছেলের পক্ষে অস্বাস্থ্যকর হয়। মনুষ্যের শরীরের উষ্ণতা ৯০।৯৮ ডিগ্রী। সেই জন্য গৃহের উত্তাপ অন্ততঃ ৮০।৮৫ ডিগ্রী হওয়া উচিত।

৩৩। বাহিরের বিশুদ্ধ বায়ু, জল ও বিবিধ প্রকার খাদ্য সামগ্রী শরীরে প্রবেশ হওয়ার পর তাহার অধিকাংশ মেদ, মাংস, উপাস্থি, অস্থি, চর্ম্ম, মস্তিষ্ক, ইত্যাদির পুষ্টিসাধন করিয়া তাহার কিয়দংশ কার্বনিক্ এসিড্ গ্যাস্, ঘর্ম্ম, জলীয় বাষ্প, অকর্ম্মণ্য মেদ, ও মূত্রাদি, রূপ ধারণ করিয়া ফুস্ফুস্, চর্ম্মের-লোমকূপ ও বৃক্ক (মূত্রোৎপাদক) গ্রন্থি দিয়া নির্গত হয়। ঘনীভূত খাদ্যদ্রব্য যাহা ভক্ষণ করা যায়, তাহা প্রায় জীর্ণ হইয়া রক্তে প্রবেশ করে অবশিষ্টাংশ বিষ্ঠার আকারে মলদ্বার দিয়া নির্গত হয়। এই সকল বিষ্ঠার দুর্গন্ধ-পরমাণু মনুষ্যের শ্বাসের সঙ্গে শরীরে

প্রবেশ করিলে যথেষ্ট অনিষ্ট হয়। এজন্য তাহার দুর্গন্ধ শরীর, পরিধেয় বস্ত্র, ও গৃহ হইতে দূর করা আবশ্যক।

৩৫। মনুষ্যের ফুস্ফুস হইতে বাষ্পাকারে, পাঁচ ছটাক, চর্ম্ম হইতে ঘর্ম্মাকারে দশ ছটাক, বৃক্ক হইতে মূত্রাকারে কুড়ি কি চব্বিশ ছটাক জল প্রত্যহ নির্গত হয়। চারি ছটাক ওজনের কয়লা, অক্সিজেনের সঙ্গে মিশ্রিত হইলে যত পরিমাণে কার্বণিক্ এসিড্ গ্যাস্ জন্মে, তাহা ফুস্ফুস হইতে প্রত্যহ নির্গত হয়। বৃষ্ঠার পরিমাণ, আহার্য্য সামগ্রীর পরিমাণ অনুসারে পরিবর্ত্তন হয়। সচরাচর মাংসাহারী অপেক্ষা উদ্ভিজ্জাহারির মল অধিক। বস্তুতঃ যে যত পরিমাণে আহার করে সে প্রায়ই তত পরিমাণে মল ত্যাগ করে।

৩৬। দিবারাত্রি বিশুদ্ধ বায়ুতে থাকিতে পারিলে, ও মুক্ত বায়ুতে ব্যায়াম ইত্যাদি করিলে ফুস্ফুসের ময়লা সকল বিস্তীর্ণ বায়ুতে ছড়াইয়া পড়ে ও উহার কার্বণিক্ এসিড্ গ্যাস্ উদ্ভিজ্জের পুষ্টিসাধন করে। বাস গৃহের দরজা সকল নিয়ত খোলা রাখিলে তাহাতে বাষ্পাকারে কোন প্রকার ময়লা সঞ্চিত থাকিতে পারে না।

৩৭। পরিষ্কার জলে প্রতিনিয়ত স্নান, গামছা বা তোয়ালিয়া দিয়া প্রত্যহ ৩।৪ বার সর্ব্বশরীর বিমর্দ্দনে, ও পরিষ্কার পরিচ্ছদ ব্যবহারে শরীরের ময়লা দূর হয়। এবিষয়ে স্থানান্তরে বিশেষ-রূপে বলা হইবে। শরীরে তৈল মর্দ্দন করিলে উপকার অপেক্ষা অপকারের ভাগ অধিক (৩১ পৃষ্ঠা দেখ), এজন্য তাহা ব্যবহার না করাই শ্রেয়ঃ।

সুস্থ শরীর হইলে প্রত্যুষে বা আহারের পূর্ব্বে শীতল জলে স্নান করিবে। শৈশব, রুগ্ন, ও বার্দ্ধক্য অবস্থায় আহারের ২।৩ ঘণ্টা পরে আবদ্ধ কুঠরীতে ৫।১০ মিনিটের মধ্যে উষ্ণ জলে স্নান করিবে। ঘর্ম্মাক্ত সমুদয় পরিচ্ছদ, ও শয্যাস্তরণ, প্রত্যহ ধুইয়া দিবে ও ভাল পোশাক, বালিস, লেপ, তোষক, প্রভৃতি প্রত্যহ রৌদ্রে দিবে। রৌদ্র না থাকিলে অগ্নির নিকট রাখিয়া উত্তপ্ত করিবে। ভাল বা পশমী কাপড়ের পোশাক সকল প্রত্যহ ব্রুস করাও আবশ্যক।

৩৮। মল মূত্রাদির দুর্গন্ধে অনেকের ভয়ানক পীড়া হয় এজন্য তৎ ত্যাগ করা মাত্র মৃত্তিকার নীচে পুঁতিয়া ফেলিবে কিম্বা এমন কোন স্থানে ফেলিয়া দিবে যে তথা হইতে দুর্গন্ধ উঠিয়া কাহারও পীড়ার আশঙ্কা না থাকে। যেখানে ময়লা লইয়া যাওয়ার মেতর বা অন্য কোন উপায় নাই, সেখানে এক এক জন ভিন্ন ভিন্ন স্থানে বাহ্য ফিরিবে, যেন দূরিত না হইতে না হইতে কোন পশুপক্ষী তাহা খাইয়া ফেলিতে পারে, বা রৌদ্রে শুকাইয়া যাইতে পারে। খাল, ঝিল, বা নদীর জল লোণা হইলে বা লোকে তাহার কোন ব্যবহার না করিলে ঐ সকলের উপর শেতখানা করিয়া বাহ্য ফিরিলে কিছু হানি নাই। সেই মল মৎস্যাদি জল জন্তুরা খাইয়া তাহাদের শরীর পুষ্ট করে।

কূয়া-শেতখানা করিয়া তাহাতে রোজ রোজ বাহ্যের পর মাটির গুঁড়া ফেলিয়া দিলেও দুর্গন্ধ উঠে না, অথচ তাহাতে অনেকে বাহ্য করিতেও পারে। কিন্তু বৃষ্টির জল যেন তাহাতে পড়িতে পারে না তাহার উপরে শুষ্কতৃণের একচালা প্রস্তুত

করিয়া দিতে হয়। এমত একটা কূয়া-শেতখানা ক্রমে ভরিয়া গেলে, সেইরূপ আর একটা করিতে হয়। কিম্বা জেইল, থানায় বিষ্ঠা বিলি করিবার যে নিয়ম আছে সেইরূপ করিলেও হয়। (মূল গ্রন্থের ৩৫ পৃষ্ঠা (খ) দেখ)।

দ্বিতীয় অধ্যায়

—৪—

পানীয় দ্রব্য

"নির্ম্মল সলীল সর্ব্ব পানীয় প্রধান।
এদেশে মদিরা-পান গরল সমান॥"

শরীরের উপকারিত্ব সম্বন্ধে তুলনা করিলে বায়ু অপেক্ষা জল অনেক নিকৃষ্ট হইলেও ঘন-আহার্য্য দ্রব্য অপেক্ষা উহা অনেক শ্রেষ্ঠ, কেননা অনুসন্ধানে জানা গিয়াছে যে মনুষ্য শরীরে ২/৩ ভাগ জলে ও ১/৩ ভাগ মাত্র অন্যান্য পদার্থে রচিত। তদ্ভিন্ন কেবল শোনিতে শত করা ৭৯ ভাগ, দুগ্ধে ৮৭ ভাগ, মস্তিষ্ক ও মাংস পেশীতে ৮০ ভাগ, এবং অস্থির মধ্যে শত করা ১০ ভাগ জল আছে। জলে আহার্য্য বস্তু দ্রব হইয়াই রক্তে প্রবেশ করিতে পারে, এবং শরীরের স্থানে স্থানে নীত হয়। আবার জলে দ্রব হইয়াই শরীরের পরিত্যক্ত ও অকর্ম্মণ্য পদার্থ সকল স্বেদ ও মূত্রাকারে শরীর হইতে বহির্গত হয়। নানা পদার্থের সংযোগ বিয়োগ-জনিত শরীরের এক দিকে পুষ্টিসাধন, অপর দিকে ক্ষয়-কার্য্য, এবং শরীরের অসীম উত্তাপ জলীয় বাষ্পের সঙ্গে বহির্গত হওতঃ সমুদয় শরীরে উত্তাপের সমতা জন্মায়, এই সকল কার্য্য জলের সাহায্যেই শরীর মধ্যে নির্ব্বাহ হয়। ইহাতেই বোধ হইবে শরীরের মধ্যে জল কত আবশ্যকীয় পদার্থ।

প্রায় সকল প্রকার আহার্য্য দ্রব্যের সঙ্গে ন্যূনাধিক পরিমাণে জল শরীর মধ্যে প্রবেশ করে। এজন্য যাহারা সচরাচর শুষ্ক দ্রব্য খায়, তাহারা অধিক জল পান করে। গ্রীষ্মকালে ঘর্ম্মাকারে অধিক জল শরীর হইতে বাহির হয় বলিয়া তাহা পূরণ করিবার জন্য আমাদের জলের পিপাসা অধিক হয়। বহুমূত্র রোগে অধিক মূত্র ও ওলাউঠা রোগের অত্যন্ত তরল ভেদ হওতঃ শরীরের জল নির্গত হইয়া যায় বলিয়াই ঐ সকল রোগীর ভয়ানক পিপাসা হয়, এবং যথোচিত জলপানে তাহা নিবারণ না করিলে রোগী শীঘ্রই মৃত্যুমুখে পড়ে। শীতকালে বড় ঘর্ম্ম হয় না বলিয়া শরীরে জলের অনাবশ্যক ও তৃষ্ণার হ্রাস হয়। এজন্য গ্রীষ্মকালে /২ সের কি /৩ সের জলপান করিতে হইলে শীতকালে তাহার সিকি ভাগও দরকার হয় না। জ্বরে যখন শরীর অত্যন্ত উত্তপ্ত হয়, ফুস্ফুস ও লোমকূপ দিয়া শরীরের উত্তপ্তজলের বাষ্প অধিক পরিমাণে নির্গত হওয়াতে তৃষ্ণা বোধ হয়। যদি অজ্ঞ কবিরাজের ব্যবস্থামতে পিপাসু জ্বর-রোগীকে প্রকৃতির আবশ্যকীয় জল হইতে বঞ্চিত রাখা যায়, রোগী শীঘ্রই বিকার প্রাপ্ত হয়, অথবা রোগ সাংঘাতিক হইয়া পড়ে।

মদ, চা, কাফি প্রভৃতি যাহারা অধিক পরিমাণে পান করে তাহাদের কাযেকাযেই অধিক জলপান করিতে হয়, ঐ সকল জল শরীরের অনাবশ্যকীয় বলিয়া ঘর্ম্ম বা মূত্রাকারে নির্গত হইয়া যায়। মদের বিশেষ অগুণ এই যে উহার সঙ্গে যে পরিমাণে জল পান করা যায় তদপেক্ষা অধিক জল শরীর হইতে বাহির করিয়া দেয়, এই জন্যই মদ্যপায়ীরা শেষে মূত্ররোগে আক্রান্ত হয়। যাহারা নিয়ত অধিক জল পান করে, অথচ স্বেদ ও মূত্র যাহাদের

শরীর হইতে কম পরিমাণে নির্গত হয়, তাহাদের শোথ, উদরী প্রভৃতি রোগ হওয়ার যথেষ্ট আশঙ্কা থাকে।

পরিষ্কার জল পান করা অতি আবশ্যক কেননা অপরিষ্কার জল পানে উদরের পীড়া এবং কখন কখন ভয়ানক রোগ হইতে দেখা যায়। স্বাস্থ্যকর পানীয় জলের লক্ষণ এই, উহা দৃষ্টিতে পরিষ্কার, উজ্জ্বল ও স্বচ্ছ, আস্বাদনে কোমল, অতীব্র, অতিক্ত, ও লবণবর্জ্জিত, এবং ঘ্রাণে সুগন্ধ বা দুর্গন্ধ রহিত। ঘোলা বা মৃত্তিকা-মিশ্রিত, বা ধাতু পদার্থাদি ধৌত, বা উদ্ভিজ্জ-রস, বা বীজানু বিমিশ্র, কিম্বা সজীব বা মৃত জীব জন্তুর দূষিত দেহ ধৌত-জল প্রভৃতি অতীব অস্বাস্থ্যকর।

হাম, বসন্ত, প্রভৃতি স্পর্শাক্রামক রোগে আক্রান্ত রোগী যে পুকুরে স্নান করে বা তাহাদের মল মূত্র যে জলে ত্যাগ করা হয়, কিম্বা তাহাদের বিছানা বা পরিধেয়-বস্ত্র যে জলাশয়ে ধৌত করা হয়, সে জল সুস্থ শরীরে যাহারা ব্যবহার করে তাহাদের সেই সেই রোগ হওয়ার অত্যন্ত সম্ভাবনা থাকে।

ক্ষুদ্র নদী, খাল, বা অগভীর কূপ-জল প্রায়ই ঘোলাটীয়া ও কাদা-মাখা হয়, তাহাতে অনেক উদ্ভিজ্জ-পদার্থ থাকে, কেননা বিস্তীর্ণ মাঠ বা ধান্যক্ষেত্র-ধৌত জলেই সচরাচর ঐ সকল খাল পূরিত হইয়া থাকে। এই সকল জল ফিল্টার্ করিয়া বা ছাকিয়া পান করিলে হানি নাই। যে জলে শতকরা ৩।৪ রতির অধিক উদ্ভিদ পদার্থ থাকে, তাহাও পান করার অনুপযুক্ত, কিন্তু ছাকিয়া লইয়া তাহা রন্ধনকার্য্যে ব্যবহার করা যায়।

উত্তর-পশ্চিম অঞ্চলে ও পার্ব্বত্য-প্রদেশে কূপোদক পান করিতে হয়। অতি গভীর-কূপের জলে খনিজ নানাপ্রকার

লবণ ও ক্ষার পদার্থ মিশ্রিত থাকে। যে কূপের জলে ঐ সকল পদার্থের পরিমাণ শতকরা ১৪।১৫ রতির অধিক থাকে তাহা পানের অনুপযুক্ত। আগ্রা, মথুরা প্রভৃতি স্থানে মূত্র-শিলা রোগের ভয়ানক প্রাদুর্ভাব, যে তথাকার কূপোদকই তাহার কারণ-বোধ হয়, কেননা যাহারা যমুনা-নদীর জল পান করে তাহারা পাথরী রোগ হইতে প্রায় মুক্ত থাকে।

বৃহৎ এক-শ্রোতী-নদীর জল, পরিষ্কার-পুষ্করিণী, বা কুয়ার জলপান করাতে হানি নাই। বর্ষাকালে নদীর জল প্রভৃতি কাদা-মাথা বা ঘোলাটিয়া হয়। তখন জল ফিল্টার্, করিয়া পান করা উচিত। পল্লীগ্রামে ফিল্টার্ করিবার সহজ উপায় এই।— দুই ফিট বা ১ হাত অন্তর অন্তর করিয়া একটার উপর একটা এরূপ খাড়া বা উচ্চ ভাবে বাঁশ বা কাঠের তিন-থাকের উপর তিনটা কলসী কোন উপায়ে বসাইবে। উপরের দুই-কলসীর তলায় ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ছিদ্র করিয়া,তাহাতে খড়িকা,বা পরিষ্কার শলিতা লাগাইয়া দিবে, যেন তাহার মধ্যে দিয়া ফোটা-ফোটা করিয়া পরিষ্কার জল নীচের কলসীতে পড়িতে পারে। উপরের ছিদ্র-করা দুই কলসীর ভিতরেও তলায়,পরিষ্কার,ও ধৌত-বালুকা বসাইবে, ও তাহার উপর ধৌত-কাষ্ঠের-কয়লা বসাইবে, যেন তাহাতে উপরের-কলসীর অর্দ্ধেক, এবং মধ্যের-কলসী সম্পূর্ণ পূরিয়া যায়। যে জল ফিল্টার্ করিতে হইবে তাহা দিয়া সকলের উপরের কলসী পূরিয়া দিবে। তাহাতে কয়লা ও বালু চোয়াইয়া, জল পরিষ্কার অবস্থায় দ্বিতীয় কলসীতে পড়ে। তথায় দ্বিতীয়বার কয়লা ও ও বালুর মধ্যে দিয়া চোয়াইয়া তৃতীয় কলসীতে জল অতি পরিষ্কার ও নির্ম্মল অবস্থায় পড়ে। সেই জল পানের উপযুক্ত হয়।

তিন চারি দিন অন্তরে-অন্তরে এক একবার বালু ও কয়লা ধুইয়া ফেলিতে বা বদলাইতে হয়. এতদ্রূপে অতি দৈন্যাবস্থার লোকেও নিজ-নিজ গৃহে পরিস্কার জল পান করিতে পারে।

দূরিত বিষ্ঠার-পরমাণু-মিশ্রিত-জল পান করিলে একপ্রকার স্পর্শাক্রামক টাইফইড্ ফিবার্ বা ভয়ানক জ্বর-অতিসার রোগ জন্মে। কোন দেশে তাদৃশ রোগের প্রাদুর্ভাব হইলে ছাঁকা-জল সিদ্ধ করিয়া পান করিবে। বিশুদ্ধ বায়ুও সেবন করিবে, এবং তথাকার মলত্যাগের-স্থান-সকলের দূরিত-পুরীষ মাটির নীচে পুঁতিয়া ফেলিবে।

কলিকাতার ন্যায় প্রধান প্রধান নগরে যে কলের জল পাওয়া যায় তাহা সচরাচর স্বাস্থ্যকর। কিন্তু পূর্ব্বে সিসার-পাইপ্ বা নলীর মধ্য দিয়া যে জল আনা হইত তাহা পান করিলে সিসক-অন্ত্র-শূল রোগ জন্মাইত। এজন্য লোহ-নলী ছাড়া অন্য কোন নলীর জল পান করিবে না।

পূর্ব্বে বলা হইয়াছে যে স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য সমুদয় শরীর ও পরিধেয় বস্ত্র প্রভৃতি সর্ব্বদা পরিষ্কার ও পরিচ্ছন্ন রাখা আবশ্যক এ স্থলে বলা বাহুল্য যে তজ্জন্য জলই একমাত্র প্রকৃত উপায়। পরিষ্কার জলে প্রত্যহ অবগাহন এবং জলার্দ্র গাত্র-মার্জ্জন দ্বারা ঘর্ম্মাক্ত শরীর পুঁছা, ও পরিধেয়-বস্ত্রাদি জলে ধৌত করা, ইত্যাদি সকল কার্য্যেই জলের আবশ্যক। আবার দেখা যায় যে তৃষ্ণাতুর ব্যক্তি কিছুকাল জলে শরীর ডুবাইয়া থাকিলে তৃষ্ণার বিশেষ নিবৃত্তি পায়। ইহাতে স্বীকার করিতে হইবে যে চর্ম্মের মধ্য দিয়াও জল শরীরে প্রবেশকরতঃ চর্ম্ম জলপানের কার্য্যও অল্প করে। এজন্য স্মরণ রাখা উচিত যে অপরিষ্কার জলে স্নান করা অনুচিত

কেননা উহার ময়লাও অল্পপরিমাণে শরীরে প্রবেশকরতঃ অনিষ্ট করিতে পারে। লবণাম্বুতে অবগাহন যে স্বাস্থ্যকর তাহা পূর্ব্বে উল্লেক করা হইয়াছে। তাদৃশ জলে কিছু অধিক সময় শরীর ডুবাইয়া রাখিতে হয়, পরে পরিষ্কার জলে ভিজান গামছা দিয়া শরীর মার্জ্জন করিবে। ক্ষিপ্ত-কুকুর বা শৃগাল প্রভৃতি শ্বাপদ জন্তুর দন্তাঘাতে জলাতঙ্ক নামক এক সাজ্ঘাতিক পীড়া কোন কোন ব্যক্তির যে জন্মে, ইহাতে অত্যন্ত জলের পিপাসা হয়, অথচ জল দেখা বা মুখে লওয়া মাত্র,গলার মাংস পেশীতে এমন খিল ধরে, বা খেঁচনি উপস্থিত হয়, যে এক ফোটা জলও গিলা যায় না। ইহাদিগের শরীর জলার্দ্র বস্ত্রের দ্বারা দীর্ঘকাল জড়াইয়া রাখিলে চর্ম্মের দ্বারা জল শরীরে প্রবেশ করতঃ জল পানের কায অনেক পরিমাণে সম্পন্ন হয়।

দুগ্ধ।

যেমন সিংহ ব্যাঘ্র প্রভৃতি শ্বাপদ জন্তুর কেবল মাত্র মাংসাহারে শরীর বৃদ্ধি ও পুষ্টি হয়, তেমত মনুষ্যের বিশেষতঃ শিশুদের কেবল মাত্র দুগ্ধ শরীরের পোষন করিতে পারে।

মনুষ্যের দুগ্ধে যে-যে পুষ্টিকর পদার্থ পাওয়া যায়, গো মহিষাদির দুগ্ধেও তাহা আছে। কেবল এই মাত্র প্রভেদ যে, পশুর দুগ্ধে মাখন, ছানা প্রভৃতির ভাগ অপেক্ষাকৃত অধিক।

এই সকল দুগ্ধে শতকরা ৮৭ ভাগ জল ও ১৩ ভাগ অন্যান্য পুষ্টিকর পদার্থ আছে। এই জন্য দুগ্ধ পানীয় শ্রেণীর মধ্যে এস্থলে ভুক্ত করা হইয়াছে।

দুগ্ধে তেঁতুল দিয়া উষ্ণ স্থানে রাখিলে ২৪ ঘণ্টার মধ্যে

জমিয়া গিয়া দধি হয়। মন্থন ক্রিয়ার দ্বারা দধি হইতে মাখন পৃথক করা যায়। মাখনকে জ্বাল দিলে ঘৃত হয়। মাখন পৃথক করিয়া অবশিষ্ট যাহা থাকে তাহাকে ঘোল বলে। শর্করা ও পাকা বেল মিশ্রিত সদ্য-ঘোল অতি উপাদেয় সুস্বাদু ও তৃপ্তিকর পানীয়, এবং রক্তামাশা-রোগে পোড়া কাঁচা-বেলের সঙ্গে সর্ব্বৎ করিয়া প্রত্যহ প্রাতে ও অপরাহ্নে খাইলে বিশেষ উপকারী। দুগ্ধে এক প্রকার শর্করা ও অম্ল পদার্থও আছে। ফলতঃ মনুষ্যের শরীর পুষ্টিকারী, সকল পদার্থই উহাতে বর্ত্তমান।

সুইট্‌জারলেণ্ড দেশে দুগ্ধকে পাকদিয়া উহার ⅘ অংশ জল শুকাইয়া ফেলে ও এক প্রকার গাঢ় ক্ষীর প্রস্তুত করে, এবং তাহা টিনের কৌটাতে বদ্ধ করিয়া বিক্রীর জন্য এদেশেও প্রেরিত হয়। উহার এক ভাগ, ১১ ১১ ভাগ উষ্ণ জলে মিশাইলে উহা প্রকৃত দুগ্ধ হইয়া পড়ে। উহা পর্য্যটকদের পক্ষে মন্দ নহে। কিন্তু মাতৃ দুগ্ধের অভাবে নবজাত শিশুদের নিয়ত পান করান উচিত নহে। ছাগ বা গোদুগ্ধের পরিবর্ত্তে সময়-বিশেষ ব্যবহার করাতে হানি নাই। নেবা ও অন্যান্য যকৃতস্থ রোগে দুগ্ধ, আহার ও ঔষধ, এ দুই কাজ সম্পন্ন করে।

দুগ্ধ ব্যবসায়ীরা দুগ্ধে জল মিশ্রিত করিয়া বিক্রী করে ঐ জল পরিষ্কার হইলে কোন অনিষ্ট করে না, কেবল দুগ্ধের পুষ্টিতা গুণের কিছু হ্রাস করে। কিন্তু অপরিষ্কার জল মিশ্রিত দুধ পান করিলে উদরাময়, ভেদ, প্রভৃতি উদরের নানাবিধ রোগ জন্মাইতে পারে, দুগ্ধের এক বিশেষ দোষ এই যে, অনাবৃত পাত্রে রাখিলে তাহার চতুষ্পার্শ্বস্থ বায়ুতে যে সকল অনিষ্টকর পরমাণু, বাষ্প মিশ্রিত থাকে, তাহাকে উহা আকর্ষণ করিয়া নেয়।

এজন্য দেশে হাম বসন্ত প্রভৃতি স্পর্শাক্রমক রোগের প্রাদুর্ভাব হইলে যাহারা অনাবৃত পাত্রের দুগ্ধ পান করে তাহাদের ঐসকল রোগ হওয়ার অধিক সম্ভাবনা।

খাটি-দুগ্ধ জল হইতে ৩৩।৩৪ গুণ ভারী। ইহা পরীক্ষা করিবার জন্য ল্যাক্টোমিটার নামক কাচের এক যন্ত্র আছে, তাহা অতি সামান্য মূল্যে পাওয়া যায় ইহার দ্বারা, দুগ্ধে কি পরিমাণে জল মিশ্রিত করা আছে, তাহা জানা যায়। খাটি-দুগ্ধের অন্যান্য লক্ষণ এই যে, উহা দেখিতে অতি শুভ্র, অস্বচ্ছ, ও মলা রহিত, ঘ্রানে সুবাসযুক্ত, আস্বাদনে ঈষৎ মিষ্ট, ও অম্লত্ব রহিত। এজন্য দুগ্ধ সম্বন্ধে কএকটী বিষয়ে সতর্ক হওয়া আবশ্যক যথা (১) দুগ্ধ খাটি হইবে, অর্থাৎ তাহাতে শত-করা ৮৭ ভাগের অধিক জল থাকিবে না, ল্যাক্টোমিটার দিয়া ইহা স্থির করা যায়। (২) অনাবৃত পাত্রের দুগ্ধ পান করিবে না। জ্বাল দেওয়া বা আওটা-দুগ্ধ পান করিবে। কেননা যদি অনিষ্টকর কোন পদার্থ ঐ দুগ্ধে মিশ্রিত হইয়া থাকে, তাহা অগ্নির উত্তাপে জলিয়া যায়। (৪) জ্বালদিয়া দুগ্ধকে বড় ঘন করিয়া খাইবে না, তাহা সকলের পেটে জীর্ণ হয় না। (৫) জ্বাল-দেওয়া দুগ্ধও অনাবৃত পাত্রে রাখিবে না।

গো-দুগ্ধে শতকরা ১০।১২ ভাগ সর থাকে। তাহা হইতে মাখন, ছানা, ও পনির পৃথক করা যায়। মাখন ব্যবসায়ীরা, গাঢ় নারিকেল তৈল, বা চর্ব্বি, মাখনের সঙ্গে মিলাইয়া বিক্রী করে। পূর্ব্বে বলা হইয়াছে দুগ্ধে অম্ল পদার্থ মিশ্রিত করিলে দধি হয়। যদি দুগ্ধে লবণ মিশ্রিত করিয়া রাখা যায়, উহা ক্রমেৎ সক্ত হইয়া পনির হয়।

যেমন বিলাতে অনেক্ লোক আছে যাহারা জলস্পর্শ করে না এবং তৃষ্ণা পাইলে বিয়ার্, ক্লারেট্ প্রভৃতি মৃদু-মাদক সুরা ব্যবহার করে, তেমন এদেশেও অনেক ধনাঢ্য ব্যক্তি দেশীয় অজ্ঞ-চিকিৎসকের পরামর্শে জলের পরিবর্ত্তে কেবল দুগ্ধই ব্যবহার করে। এই প্রকৃতির বিরুদ্ধ-কার্য্য কতদূর সঙ্গত সকলে বিবেচনা করিতে পারিবেন।

উত্তর পশ্চিম প্রদেশে অধিকাংশ হিন্দুরা মৎস্য মাংস ত্যাগী। কিন্তু ইহারা শরীর পোষণের জন্য দুগ্ধের উপর অধিক নির্ভর করে। ফলতঃ গো মহিষাদির দুগ্ধ ও তাহা হইতে প্রস্তুত-করা ক্ষীর, মাখন ও ঘৃত এই দেশের প্রধান খাদ্য। এজন্য নির্ভেজাল ও ভাল দুগ্ধ যাহাতে সাধারণে পাইতে পারে, স্বাস্থ্য-রক্ষাকারী-কর্ত্তৃপক্ষীয়দের তৎপ্রতি বিশেষ লক্ষ্য রাখা উচিত।

চা, কাফি ও কোকোয়া-ভিজান জলপান।

ইউরোপে এই সকল পানীয় আবাল বৃদ্ধ যুবা, ও স্ত্রী পুরুষ সকলেই ব্যবহার করে। এদেশ ইংরেজের হস্তগত হওয়ার পর, দেশবাসীরাও এক্ষণে ঐ সকলকে অতি আবশ্যকীয় বলিয়া মনে করে।

চা-র জলে দুগ্ধ ও চিনি দিয়া, পান করিলে তৃষ্ণা নিবারক হয় ও কিছু পুষ্টিকর গুণ ও প্রকাশ করে। অল্প-পরিমাণে চা খাইলে মস্তিষ্ককে অল্প উত্তেজিত করত শরীর সবল করে, কিন্তু অধিক পরিমাণে দিবারাত্র চা-পান করিলে অক্ষুধা, অনিদ্রা, প্রভৃতি কষ্টকর লক্ষণ প্রকাশ পায়। কাফি সম্বন্ধেও ঐরূপ

লক্ষণ দেখা যায়। তদ্ভিন্ন কথন কথন উহাতে হৃদ্‌কম্প বোধ হয়। ফলতঃ এই সকল দ্রব্য, জল সর্করা ও দুগ্ধ ছাড়া শুষ্ক বা অমিশ্র অবস্থায় খাইলে শরীরের প্রায় কোন কাযেই লাগে না এবং তামাকের ধূমপানের ন্যায় কথন কথন বিশেষ অনিষ্টকর হয়।

কোকোয়ার জলপান এমেরিকা দেশে বড় প্রচলিত। সম্প্রতিক ইউরোপে অনেকে তাহা খাইয়া থাকে। জল ও চিনির সঙ্গে মিশ্রিত করিয়া খাইলে উহা চা বা কাফি অপেক্ষা বিশেষ পুষ্টিকর হয়। ইহাকে সচরাচর চকোলেট্ বলে। কোকো-য়ার জন্মস্থান ওয়েষ্ট্ ইণ্ডিস্। তথাকার লোকেরা বলে যে কোকোয়া পান করিয়া অধিক সময় অনাহারে পরিশ্রম করিতে পারা যায় ও তাহাতে কিছুমাত্র কষ্ট বা ক্লান্তি বোধ হয় না। অধিক পরিমাণে খাইলে অল্প মাদকতা গুণ ও প্রকাশ করে। সম্প্রতিক ইংলণ্ডে অনেক দেশ-হিতৈষী মহাত্মারা মদ্যশালা উঠাইয়া দিয়া চকোলেটের সরাই স্থাপন করতঃ সাধারণের যথেষ্ট হিতসাধনের উদ্যোগী হইয়াছেন।

সোডা-ওয়াটর্, লিমনেড্, এবং দেশীয় সর্ব্বত এই সকল এই গ্রীষ্ম-প্রধান দেশের প্রকৃত পানীয়ের মধ্যে গণ্য।

যাহারা মদিরা ব্যবহার করে তাহাদের প্রস্রাব সচরাচর অম্লত্ব প্রাপ্ত হয় এবং কোষ্ঠও কঠিন থাকে। ইহাদের পক্ষে ক্ষার গুণ যুক্ত সোডা-ওয়াটর্ বিশেষ উপকারী।

লিমোনেডে, শর্করা জল অম্ল ও কার্ব্বণিক্ এসিড্ বাষ্প থাকে এ জন্য উহা গ্রীষ্মপ্রধান দেশের বিশেষ উপযুক্ত পানীয়। কিন্তু দরিদ্র শ্রমজীবীরা মূল্য দিয়া এসকল পানীয় সর্ব্বদা ব্যবহার করিবার ক্ষমতা কোথায়? তাহাদের পক্ষে আকের-গুড় বা চিনি,

এবং তেঁতুল বা নেবুর রস, ও জল, মিশ্রিত-সর্ব্বৎ উৎকৃষ্ট তৃষ্ণা নিবারক পানীয়। ফলতঃ ইহা লিমোনেড্ অপেক্ষা কোন গুণে ন্যূন নহে।

হিম-প্রধান দেশে মনুষ্য শরীরের শোণিতের উত্তাপ রাখিবার জন্য বসাযুক্ত আহার্য্য ও উত্তেজক পানীয় যেমন আবশ্যক, গ্রীষ্ম প্রধান দেশে শরীরকে শীতল রাখিবার জন্য তিন্তড়ী প্রভৃতি অম্ল-সর্ব্বৎ ও শীতল-জলপান তেমন প্রয়োজনীয়। বিধাতার আবার এমন কৌশল যে হিন্দুস্থান, ব্রহ্মদেশ, মালয়, উত্তর-অষ্ট্রেলিয়া, দক্ষিণ-আরবস্থান, মধ্য-আফ্রিকা, ও দক্ষিণ-আমেরিকার উত্তরাংশ, প্রভৃতি যে যে স্থানে গ্রীষ্মের প্রাদুর্ভাব, সেই সেই স্থানে অম্ল-রসযুক্ত ফলের আধিক্য করিয়াছেন, যেন তথাকার লোকেরা তাহা ব্যবহার করিয়া নিজ নিজ শরীর শীতল করিতে পারে। মান্দ্রাজ, বোম্বে, ও উত্তর-পশ্চিমাঞ্চল প্রভৃতি স্থানের পর্য্যটকের নিকট শুনা যায় যে সেই সকল দেশের লোকেরা যতপ্রকার আহার্য্য দ্রব্য প্রস্তুত করে তাহার মধ্যে প্রায়ই কাঁচা আম কি তেঁতুল মিশ্রিত থাকে। উত্তর-পশ্চিম অঞ্চলে কাঁচা-পোড়া আমের শাঁস উত্তপ্ত শরীরে লিপিয়াও দেয়। এই সকল ঈশ্বরাদিষ্ট এবং শরীরের আবশ্যকীয় বলিয়াই গ্রীষ্ম প্রধান দেশের লোকের পক্ষে উহার ব্যবহার প্রকৃতিসিদ্ধ হইয়াছে।

তেতুলের জ্বরঘ্ন ও রেচক গুণও আছে। ইদানিক দেশীয় কবিরাজেরা বোধ হয় ভ্রমবশতঃ তেঁতুলকে জ্বর রোগে বিষস্বরূপ মনে করেন, ও সেইরূপ বিশ্বাস সাধারণের মনেও বদ্ধমূল করিয়া দিয়াছেন। কিন্তু উহার ঈশ্বর-দত্ত গুণকি অধিক কাল লুকাইত

থাকিতে পারে? ইংরাজি চিকিৎসাসম্বন্ধীয় দ্রব্যগুণ-পুস্তকে উহার জ্বরঘ্নগুণ আবিষ্কার হইয়া স্পষ্টাক্ষরে বর্ণিত আছে।*। এবং পরীক্ষাতেও তাহা সপ্রমাণ করা হইতেছে। ফলতঃ এই সকল জ্বরাহত,ও গ্রীষ্ম-প্রধান দেশে বিশেষ প্রয়োজনীয় বলিয়া বিধাতা তিস্তড়ী প্রভৃতির সৃষ্টি করিয়াছেন। ভরসা করি পাঠক পাঠিকাগণ পূর্ব্বের কুসংস্কার দূর করিয়া প্রত্যহ তেঁতুল ব্যবহার করতঃ ভয়ানক গ্রীষ্মের সময় নিজ-নিজ স্বাস্থ্য-রক্ষায় যত্নবান হইবে।

সুরা।

হিম-প্রধান দেশে ইহার জন্ম স্থান। সোম পানের বিষয় এদেশীয় পুরাতন গ্রন্থে উল্লেখ আছে। কিন্তু হিমালয় ও হিন্দুকোশ প্রভৃতির নিকটস্থ হিম-প্রধান পার্ব্বত্য-প্রদেশের হিন্দুরাই সোম-রস-মদ্য পান করিত। সমুদয় ইউরোপখণ্ডের লোক মদ্যপায়ী। ইহার ভিন্ন ভিন্ন প্রদেশে ভিন্ন ভিন্ন প্রকার উগ্রতর গুণযুক্ত সুরা প্রস্তুত হয়। ফলতঃ হিম-প্রধান প্রদেশে কিয়ৎপরিমাণে মদের আবশ্যকতা ও অস্বীকার করা যায় না। তথায় শরীর উষ্ণ করিবার চারিটী উপায় আছে। (১) উষ্ণ পশমী বস্ত্রাদি পরিধান। (২) এক গ্লাস মদ পান। (৩) কায়িক পরিশ্রম। (৪) প্রজ্জ্বলিত অগ্নিকুণ্ডের নিকট বসিয়া শরীর উষ্ণ করা। উপায়হীন শ্রমজীবীদের মধ্যে যাহারা বহুমূল্য

* ডাক্তার জনাথন পেরেরার মেটিরিয়া-মেডিকা গ্রন্থে তৃতীয় সংস্করণ ১৮৬২ পৃষ্ঠা দেখ।

পশমী পরিধেয় ক্রয় করিতে অক্ষম তাহারাই শীতের কষ্ট নিবারণ করিবার জন্য সুরাপানে লিপ্ত হয়। তৎপরে উষ্ণ বস্ত্র ব্যবহার করিতে পাইলেও পূর্ব্বের আদত ভাঙ্গিতে পারে না। কিন্তু সঙ্গতি বা যোত্রশালী ব্যক্তিরা সুরা পানে আসক্ত হওয়ার কোন বিশেষ কারণ নাই। যে বহুদর্শী চিকিৎসকেরা স্বয়ং সুরাপানে আসক্ত নহেন, তাঁহাদের সুব্যবস্থামতে ঔষধার্থ সুরাপান করা সর্ব্বতোভাবে কর্ত্তব্য। নচেৎ এদেশে তাহা স্পর্শ করাও উচিত নহে। এক্ষণ ইংলণ্ডের ভদ্রবিশিষ্ট লোকদের মধ্যে মদত্যাগীর সংখ্যা ক্রমে বর্দ্ধিত হইতেছে, কেননা তাহারা স্বয়ং জানিতে পারিয়াছে যে পরিমিত-মদ্যপায়ীদের অপেক্ষাও তাহারা শরীরের স্বাস্থ্য অধিক রক্ষা করিতে পারিতেছে। ফলতঃ সুরা অল্পমাত্রায় কোন কোন রোগের ঔষধ, কিন্তু অধিক মাত্রায় গরল বিশেষ। উহা অলক্ষিতভাবে শরীরকে ক্রমে ক্রমে নষ্ট করে, এবং তাহাতে হঠাৎ মৃত্যু না হইলেও লোক স্বল্পজীবী হয়। ডাক্তার জি উইল্‌সন বলেন যে ইংলণ্ডে সামান্য মাদকগুণযুক্ত বিয়ার্-সরাব শ্রমজীবী লোকেরা নিয়ত পান করিলে তাহাদেরও গাউট (পাদগণ্ডীর) রিউমেটিজম্ (রসবাত) শোথ, বা হৃৎপিণ্ডের পীড়া প্রায় হয়। শীত-প্রধান দেশে সামান্য মদ্যের যদি এমন গুরুতর অনিষ্টকর ফল হয়, গ্রীষ্মপ্রধান দেশে কোন সুরাস্পর্শ করাও উচিত না।

আহারের মধ্যে যেমন ক্ষীর, পনীর, এসেন্স-অব্-মীট্ বা মাংসের-সারাংশ, গাঢ়-দুধ, বা ঘৃত, বা সন্দেশ সচরাচর অজীর্ণকর ও অধিক খাইলে নিশ্চয় অনিষ্টকর হয়, তেমন পানীয়ের মধ্যে নানা প্রকার মদিরা বা সুরা ও অসুস্থকর, এবং অধিক পান করিলে

সাংঘাতিক রোগ উৎপাদক, বা আয়ুখর্ব্বকারী। ডাক্তার চেম্বার্স বলেন যে মনুষ্য যে পরিমাণে সভ্য হয় সেই পরিমাণে পদার্থের সার গ্রহণ করিতে সক্ষম হয়। পানীয় সম্বন্ধেও সেই নিয়ম। আদিম অসভ্য অবস্থায় জলই লোকের একমাত্র পানীয় ছিল এবং সভ্যতার সঙ্গে সঙ্গে চা,চকলেট্, মদ,ইত্যাদির আবিষ্কার হইল। কোন খাদ্য কি পানীয় আবিষ্কার হওয়ার পর, অবস্থা, দেশ, বা সময় বিচার না করিয়া তাহাই যে ব্যবহার করিতে হইবে তাহা কোন মতে যুক্তিসিদ্ধ নহে। ফলতঃ তাহা যদি আমাদের শরীরের সুস্থাবস্থায় ব্যবহারে উপযুক্ত হইত, তাহা হইলে ঈশ্বর প্রথম হইতেই এই সকলকে ধান,যব,গম, কড়াই, জল মাচ ও মাংসের ন্যায় একেবারে অপর্য্যাপ্ত পরিমাণে স্থানে স্থানে সৃষ্টি করিয়া রাখিয়া দিতেন। মনুষ্যের বুদ্ধিদ্বারা আবিষ্কারের সাপেক্ষ থাকিত না। বাস্তবিক তাহা নহে। সময়, স্থান, অবস্থা, ও রোগ বিশেষে মাংসের সারাংশ, ঘৃত, সন্দেশাদি খাইতে হয়, এবং সেই যুক্তি মতে মদিরা পান করিলেও শরীর সবল ও প্রকৃতিস্থ হইতে পারে কিন্তু ঐ সকল বিচার না করিয়া প্রতি-নিয়ত সুস্থ-শরীরে সার-দ্রব্য খাওয়া কি সার-পানীয় (বা সুরা) পান করা কোন মতে উচিত নহে।

বিজ্ঞ ও বুদ্ধিমান লোকেরা এ সকল ভালরূপ বিবেচনা করিয়া উচিত স্থানে, ও অবস্থায় সুরা ব্যবহার করিবে বলিয়াই, অসভ্য বর্ব্বর জাতীয় লোকের পক্ষে ঈশ্বর তাহা সুলভ করেন নাই। ইংরাজেরা এমেরিকার আদিম বর্ব্বর জাতীয়দের যুদ্ধে যত জয় করিতে পারেন নাই তত সুরার সাহায্যে করিয়াছেন। ফলতঃ শ্রমজীবীই হউক, অসভ্যই হউক, আর সভ্যই হউক,

যখন সুরা পানের পর ভালমন্দ বিচারের ক্ষমতা বিনষ্ট হইয়া যায় ও উহার প্রলোভন এড়াইবার শক্তি থাকে না, তখন তাহা স্পর্শ করাই অবিধি।

ইচ্ছা-শক্তি, বিচার-শক্তি, চিন্তা-শক্তি, মায়া, দয়া, প্রভৃতি মানসিক সকল বৃত্তির উপর মদের কর্ত্তৃত্ব সর্ব্বাগ্রে প্রকাশ পায়। অতি অল্প পরিমাণে তাহা পান করিলে সেই সকল বৃত্তি উত্তেজিত হওয়াতে তাহার কার্য্য কিছু অধিক হয়। কিন্তু দীর্ঘকাল বা অধিক পরিমাণে তাহা পান করিলে ঐ সকল বৃত্তিকে সেই সুরাই দমন করে।* তাহাতেই প্রতিনিয়ত নিশাতে থাকিলে সাংসারিক বিষয়ে মনে বিরাগ বাউদাস উপস্থিত হইয়া পড়ে। কাজেই ঐ মদে যে তাহার হানি হইয়াছে এবং আরো অধিক অনিষ্ট যে ভবিষ্যতে হইবে তাহার বিচার শক্তি চলিয়া যায়। সেই জন্য বহুকাল হইতে বড় বড় সুশিক্ষিত ও জ্ঞানবান লোকও মদের আসক্তিতে পড়িয়া উহার নিকট পরাজয় স্বীকার করিয়া আসিতেছে, এবং খর্ব্বায়ু, বা অপঘাত মৃত্যুতে তাহাদের উন্নত জীবনকে সময় সময় কলঙ্কিত করিতেছে।

মদিরা পানে শারীরিক যে সকল পীড়া জন্মে তাহার মধ্যে অর্শ, কোষ্ঠ-কঠিন, উদরাময়, রক্ত-আমাশা, যকৃতের পীড়া, বমন, প্রস্রাবের পীড়া, শোথ, হৃৎপিণ্ডের রোগ, মানসিক বৃত্তি সক-

*কোন দ্রব্য অল্প মাত্রায় যে কায করে অধিক মাত্রায় ঠিক তাহার বিপরীত কায করে যথা অল্প সুরা পানে স্ফূর্ত্তি বোধ হয়, অধিক পানে চুপ করিয়া পড়িয়া থাকিতে ইচ্ছা হয়। অল্প হরিতকী খাইলে কোষ্ঠ কঠিন হয়, অধিক খাইলে ভেদ হয়। সিকিফোঁটা ইপিকাক-ওয়াইন্ খাইলে বমি বারণ হয়, ১০।১৫ গ্রেণ ইপিকক্ খাইলে বমি বৃদ্ধি হয়, ইত্যাদি।

লের নিস্তেজ বা অপকৃষ্টতা, ও সুরোন্মাদ, প্রধান। ইহার মধ্যে উদরাময় রক্ত-আমাশা যকৃতের পীড়া,প্রস্রাবের পীড়া, হৃৎপিণ্ডের পীড়া, শোথ বা উদরী, ও সুরোন্মাদে, প্রায় শীঘ্রই মৃত্যু ঘটায়। অন্য সকল রোগে দুর্ব্বল, ও খর্ব্বজীবী করে। অর্থাৎ শীঘ্রই হউক, আর বিলম্বেই হউক, শরীরের উপর উহার বিষাক্ত বা জীবন নাশক ক্রিয়া সুরা প্রকাশ করিবেই করিবে।

যে সকল খাদ্য বা পানীয় উচিত পরিমাণে ব্যবহারের পর তৃপ্তিবোধ হয়, এবং আর ব্যবহারের ইচ্ছা হয় না,তাহাই ঈশ্বরা-দিষ্ট প্রকৃত খাদ্য বা পানীয়। ভাত ক্ষুধার পরিমাণে খাইলে আর খাওয়ার ইচ্ছা থাকে না। তৃষ্ণা পূরিয়া জলপান করিলে পরে উহার প্রতি বিতৃষ্ণা হয়, কিন্তু ক্ষীর, সরভাজা, নানাবিধ মিষ্ট সামগ্রী, ইত্যাদি উদর পূর্ণ হইলেও খাওয়া যায় ও বিস্বাদু-বোধ হয় না। সেইরূপ মদও যত পান করা যায় তত পানের ইচ্ছা বৃদ্ধি পায়। এজন্য এ সকল রোগের জন্য আবশ্যক না হইলে সহজ বা সুস্থাবস্থায় ব্যবহারের যোগ্য নহে।

ক্ষেত্রের ঘাস নিড়ান হইলে যেমন রোপিত শস্য সুপুষ্ট ও সবল হয়, গরুর বসন্ত হইলে যেমন উহাকে পাল হইতে ভিন্ন করিয়া রাখিতে হয় বা বধ করিয়া মাটিতে পুঁতিলে অন্য গরুর সে রোগ জন্মিবার আশঙ্কা থাকে না, তেমন মনুষ্যের মধ্যেও সুরাপানে প্রকৃতি এরূপ বিগড়িয়া যায়, এবং বোল্‌তার-বাসা বা স্পঞ্জের-মত শরীর এমন অসার হইয়া পড়ে যে, শরীর কিছুতেই রক্ষা হয় না। তাহাদের সংসর্গে বা দৃষ্টান্তে অন্যেরও সেই দুর্দ্দশা হইবে বলিয়াই যেন বিধাতা এই সকল সংসারের অনুপযুক্ত বা নষ্ট লোককে পৃথিবী হইতে শীঘ্রই লইয়া যান।

মদাসক্ত ব্যক্তি যদি কোন সবল ও দোষশূন্য ব্যক্তিকে বিবাহ করে তাহা হইলে তাহাদের সন্তানাদি হইয়া বংশ-বৃদ্ধিও হইতে পারে। কিন্তু স্ত্রীপুরুষ দুই জনই অপরিমিত মদ্যপায়ী হইলে তাহারা শীঘ্র যে পৃথিবী হইতে একেবারে নির্ব্বংশ হইয়া অপসৃত হয় তাহার কিছুমাত্র সন্দেহ নাই।

যত প্রকার মাদক সামগ্রী আছে তাহার মধ্যে সুরা বা নেসাকর পানীয় নিয়ত ব্যবহার করিলে অধিক অনিষ্টকর হয়, কেননা ঐ সকলে অল্পে অল্পে আয়ুখর্ব্ব করে কিন্তু মদে প্রায়ই ঝটিতি সাংঘাতিক পীড়া জন্মায়।

পানীয় বিষয়ক সার।

জল।

১। শরীর রক্ষার পক্ষে জল বায়ু হইতে নিকৃষ্ট, কিন্তু খাদ্য দ্রব্য হইতে অনেকগুণে শ্রেষ্ঠ। মনুষ্য শরীরের তিন ভাগের দুই ভাগ জল। রক্তে শতকরা ৭৯ ভাগ, দুগ্ধে ৮৭ ভাগ, মগজ ও মাংসে ৮০ ভাগ, এবং অস্থিতেও শতকরা ১০ ভাগ জল আছে।

২। খাদ্য দ্রব্য সকল জলে মিশিয়াই রক্তে প্রবেশ করে ও উহাকে বৃদ্ধি করে। শরীরের ময়লাও জলের সঙ্গে মিশিয়াই ঘাম ও প্রস্রাবের আকারে বাহির হয় ও তাহাতে শরীর বিষাক্ত হইতে পারে না। জ্বরের সময় জল বাষ্পাকারে শরীরের উত্তাপ লইয়া চর্ম্ম ও ফুস্ফুসের ভিতর দিয়া নির্গত হওয়াতেই শীতল জল পানেরইচ্ছা প্রবল হয়, এবং তৃষ্ণা পূর্ণ করিলে শরীর ক্রমে শীতল হওয়াতে প্রকৃতিস্থ হয়। অদূরদর্শী বৈদ্যেরা জ্বরের তৃষ্ণায় জল

না দিয়া প্রকৃতির বিরুদ্ধ কাজ করে, ও সামান্য ব্যামোহকে গুরুতর করিয়া তোলে।

৩। ওলাউঠা ও বহুমূত্র রোগে শরীর হইতে অধিক জল বাহির হইয়া যায় বলিয়াই মনুষ্য শীঘ্রমরিয়া যায়। গ্রীষ্মকালে ঘর্ম্ম হইয়া অধিক জল বাহির হয় বলিয়া রোজ দুই কি তিন শের জল পানের আবশ্যক হয়, ও শীতকালে ঘর্ম্ম প্রায় হয় না বলিয়া জল অতি অল্পই পান করা যায়।

৪। মদ, চা, কাফি ইত্যাদি অধিক পান করিলে তাহার সঙ্গে জল ও অধিক শরীরে যায় কিন্তু পরে তাহাপ্রস্রাব ও ঘামের সঙ্গে বাহির হয়। মদে প্রস্রাব বৃদ্ধি করে,অর্থাৎ সুরা যে পরিমাণে পান করা যায় তাহার চারিগুণ জলের সঙ্গে উহা বাহির হইয়া গিয়া জলের পিপাসা বাড়ায় ও শেষ প্রস্রাবের পীড়াও জন্মায়।

৫। পরিষ্কার জল পান করিবে, ও সেই জলে স্নান করিবে, নচেৎ উদরের পীড়া জন্মে। ভাল জলের লক্ষণ এই।—উহা দেখিতে নির্ম্মল,উজ্জ্বল ও স্বচ্ছ,উহার আস্বাদ কোমল,এবং মিঠা বা তিতা বা লোণা কি আর কোন স্বাদযুক্ত নহে। উহাতে সুগন্ধ কি দুর্গন্ধ নাই। উহাতে মাটি, সিসা, তামা, উদ্ভিজ-পত্র কিম্বা বসন্ত, হাম, বিষ্ঠা, প্রস্রাব বা কোন জীবের মৃতদেহ-ধৌত জল থাকিবে না, কারণ তাহাতে নানা গুরুতর পীড়া জন্মে।

৬। খাল, ছোট-নদী,বিল,বা অগভীর কুয়ার জল স্বাস্থ্যকর নহে। কিন্তু ফিল্টার্ করিয়া বা চোয়াইয়া পান করা যায়। লোণা জল, পানের অনুপযুক্ত, কিন্তু স্নানের পক্ষে উপকারী। জলে শতকরা ৪।৫ রতি উদ্ভিদ-পদার্থ, কি ১৪।১৫ রতি খনিজ-লবণ-পদার্থ মিশ্রিত থাকিলে তাহা ব্যবহার করা যায়। তাহার

অধিক থাকিলে অস্বাস্থ্যকর হয়। বৃহৎ এক-স্রোতী নদীর জল ভাল, গভীর কুয়া বা পুকুরের জল, বৃষ্টির জল কিম্বা কয়লা ও বালির ভিতর দিয়া ফিল্টার্ করা,বা চোয়ান জল (৫২পৃষ্ঠা দেখ) সর্ব্বোৎকৃষ্ট।

৭। পুরীষের পরমাণু-মিশ্রিত জল পানে যে এক প্রকার উদরাময়-যুক্ত জ্বর-বিকার রোগ জন্মায় তাহা স্মরণ রাখিলে, পানীয় জলেরপুকুরে বিষ্ঠা ত্যাগ করা,শৌচ-করা,বা ময়লা কাপড় বা বিছানা তাহাতে ধোয়া, বারণ করিয়া দেওয়ার আবশ্যকতা প্রত্যেকে বুঝিতে পারিবে। ঐরূপ কাপড় বা বিছানা, গামলা কি টবে করিয়া পরিষ্কার জলে ডেঙ্গায় তুলিয়া ধুইতে হয়। শেষে ঐ জল অন্য স্থানে ফেলিয়া দিবে। পানীয়-জলের পুকুরে নামিয়া অবগাহন করা কি হাত পা-ধোয়া কিম্বা বড়-জাল ফেলিয়া মাছ ধরা নিষেধ। স্নানের সময় লোমকূপ দিয়া জল শরীরে প্রবেশ করে এজন্য পরিষ্কার জলে স্নান করিতেহয়। ক্ষিপ্ত-কুকুরের কামড়ে যে জলাতঙ্ক-রোগ হয় রোগীকে ভিজা কাপড়ে জড়াইয়া রাখিলে তাহাতে অত্যন্ত তৃষ্ণা কিয়ৎ পরিমাণে বারণ হয়।

৮। দুগ্ধ পানীয় অথচ খাদ্য-শ্রেষ্ঠ। এজন্য উহা শিশুদের ও বৃদ্ধদের বিশেষ উপযুক্ত আহার। দুগ্ধে শতকরা ৮৭ ভাগ জল ও ১৩ ভাগ অন্যান্য পুষ্টিকর পদার্থ আছে। দুগ্ধে অম্ল তেঁতুল দিয়া রাখিলে দধি হয়। দুগ্ধে লবণ দিয়া রাখিলে পনীর হয়। দুগ্ধ হইতে মাখন তুলিয়া নিলে অবশিষ্ট যাহা থাকে তাহা ঘোল বা মাঠা হয়। মাখনে জ্বাল দিলে ঘৃত হয়। দুগ্ধে আবার একপ্রকার শর্করা আছে, ও অম্ল আছে। ফলতঃ মনুষ্য শরীরের জন্য যাহা যাহা আবশ্যক তাহা সকলই দুগ্ধে পাওয়া যায়।

৯। দুগ্ধে জল মিশাইলে উহার পুষ্টিকর-গুণের হ্রাস হয়; অপরিষ্কার-জল মিশাইলে সেই দুধে পেটের ব্যামোহ করে। পুরীষের ঘ্রাণযুক্ত-বায়ু মিশ্রিত-দুগ্ধ পানেও জ্বরাতিসার, সামান্য ওলাউঠা জ্বরবিকারাদি হইতে পারে। এজন্য অনাবৃত বা আ-ঢাকা পাত্রের দুধ পান করা অনুচিত।

১০। খাটি-দুগ্ধ জল হইতে ৩৪।৩৫ গুণ ভারী। ১ টাকা মূল্যে একটা ভাল ল্যাক্‌টোমিটার-যন্ত্র নিজের নিকট রাখিয়া তাহাতে রোজের-দুধ পরীক্ষা করিয়া নেওয়া উচিত। দুগ্ধের অন্যান্য লক্ষণ এই। উহা দেখিতে অতি সাদা, জলের মত স্বচ্ছ নহে, তাহাতে ময়লা থাকিবে না। এক প্রকার সুঘ্রাণ ও ঈষৎ মিষ্ট আস্বাদ থাকিবে। এ টক বা দধির-গন্ধ থাকিবে না।

১১। সদ্য-দোয়া দুগ্ধ তখনই জ্বাল না দিয়া পান করা যায়, নচেৎ জ্বাল দিয়া পান করাই উচিত। ঘন দুধে অজীর্ণ হয় আ-ঢাকা দুধ পান করা বড় দোষের কারণ, তাহাতে নানা রোগ জন্মিতে পারে। ঘৃত, ঘন-দুগ্ধ, পনীর, বা ক্ষীর প্রভৃতি গুরুপক্ক-সামগ্রী, তাহাতে অজীর্ণ বা পেটের অসুখ হয়। জীর্ণ হইলে শীঘ্র মানুষ মোটা হইয়া পড়ে, ও স্বাস্থ্যকর ব্যায়াম বা কায করিতে অপারগ হওতঃ খর্ব্বায়ু হয়।

জলের পরিবর্ত্তে নিয়ত দুধ, চা, কি সুরা পান, প্রকৃতির বিরুদ্ধ কার্য্য, যাহারা মৎস্য মাংস ত্যাগী, তাহাদের জন্য দুগ্ধ দধি, ও ঘৃত-পক্ক মিষ্ট-সমগ্রী বিশেষ প্রয়োজনীয়।

১২। চা, ও কাফি ইংরাজেরা এদেশে প্রচলিত করে। কাফি, ও চার উষ্ণ-জলের-সঙ্গে শর্করা ও দুধ মিশাইয়া খাইলে তাহাতে তৃষ্ণা নিবারণ ও পুষ্টিকর হয়। দিবা রাত্র বার বার অধিক

পরিমাণে তাহা পান করিলে অক্ষুধা, অনিদ্রা, ও হৃদ্‌কম্প, ইত্যাদি লক্ষণ প্রকাশ পায়।

১৩। কোকোয়ার-জল পান, এমেরিকায় বড় প্রচলিত। সম্প্রতি ইউরোপীয়েরা যে চকোলেট্ পান করে তাহাও কোকোয়াতে প্রস্তুত হয়। উহাতে অল্প অল্প নেসাও বোধ হয় এবং তাহা পান করিলে ক্ষুধা তৃষ্ণা, চলিয়া যায়, ও যথেষ্ট পরিশ্রমও করা যায়। দেশ হিতৈষী ইউরোপীয়েরা স্বদেশীয় সাধারণ লোকদের মধ্যে মদের পরিবর্ত্তে ইহার ব্যবহার প্রচলিত করিবার জন্য যথেষ্ট চেষ্টা পাইতেছেন।

১৪। সোডা-ওয়াটর্ (বা লোনা-বিলাতী-পানী) এবং লেমনেড্ (বা ঈষদম্ল মিষ্ট বিলাতী পানী) গ্রীষ্মকালে ব্যবহার করাতে বিশেষ তৃপ্তিকর হয়। যাহাদের কোষ্ট প্রায়ই কঠিন, তাহাদের পক্ষে সোডাওয়াটর্ উপযুক্ত। জ্বরের উত্তাপের সময় ১৷২ ঘণ্টা অন্তর অন্তর ইহা যথেষ্ট পরিমাণে পান করিলে শরীর শীতল হয়।

১৫। দেশীয়দের পক্ষে আকের-গুড়, বা চিনি, জল, ও তেঁতুল বা লেবুর-রস মিশাইয়া যে সর্ব্বৎ করা যায় তাহাই যথেষ্ট তৃপ্তিকর ও জ্বরেতে তৃষ্ণা ও উত্তাপনাশক। সম্প্রতি তেঁতুলের জ্বরঘ্ন ক্রিয়া আবিষ্কার হইয়াছে এবং জ্বরে ব্যবহার করিলে যথেষ্ট উপকার দেখা যায়। অতএব জ্বরে তেঁতুলের সর্ব্বৎ পান করিতে কেহই ভীত হইবেন না।

১৬। গ্রীষ্ম প্রধান দেশে শরীর সুস্থ রাখিবার জন্য রোজ তেঁতুলের টক্ বা সর্ব্বৎ খাওয়া আবশ্যক। মাদ্রাজ্ প্রভৃতি দক্ষিণ হিন্দুস্থানীয় প্রদেশে প্রত্যেক তরকারী বা ব্যঞ্জনে তেঁতুল মিশা-

ইয়া খাওয়ার নিয়ম প্রচলিত আছে তাহা না খাইলে তাহাদের পীড়া জন্মে। পশ্চিম-হিন্দুস্থানে কাঁচা-আম পোড়াইয়া তাহার সর্ব্বৎ পানও পোড়া-কাঁচা আমের সাঁস শরীরে লিপিয়া দিয়া উত্তাপ বারণ করে। এদেশেও গ্রীষ্মকালে বা জ্বরাদিতে শরীর উত্তপ্ত হইলে নেবু বা তেঁতুলের সর্ব্বৎ বিশেষ ফলদায়ক।

১৭। হিমপ্রধান দেশে সুরার জন্ম স্থান। সেই সকল দেশে যেমন তেতুল ইত্যাদি অম্ল ও শৈত্তিক দ্রব্যের অনাবশ্যক, গ্রীষ্ম-প্রধান দেশে সুরা প্রভৃতি উষ্ণকারক মাদক পানীয়ের অপ্রয়োজন। শীতপ্রধান দেশে পশমী বস্ত্রের অভাবে শ্রমজীবীরা মদ্য পান করিয়া শীতের কষ্ট কিয়ৎ পরিমাণে দূর করে। কিন্তু গ্রীষ্ম-প্রধান দেশে তাহা পান করার কোন কারণ নাই।

১৮। পরীক্ষায় জানা গিয়াছে ও যাইতেছে যে এদেশে অল্প পরিমাণে মদ্যপানেও যকৃৎ বা পাতের-পীড়া জন্মে। শেষে রক্তামাশা বা যকৃতে ফোড়া হইয়া কথন কথন রোগ সাংঘাতিক হয়। ইহাতে শীঘ্র না মরিলেও জীর্ণতা, শক্তির হ্রাস, অর্শ, প্রস্রাবের পীড়া, ইত্যাদিতে রোগী খর্ব্বজীবী হয়। হিম-প্রধান দেশে সুস্থ-শরীরে নিয়ত মদ্যপান যে অপকারী এখন ইউরোপীয় অধিক সংখ্যক বহুদর্শী ডাক্তার, ও সুশিক্ষিত লোকেরা স্বীকার করেন।

১৯। সামান্য মাদক গুণযুক্ত বিয়ার্ সরাবে ও ইউরোপের শ্রমজীবীদের গাউট্ (পাদগণ্ডীর) রোগ, রসবাত, শোথ, হৃৎ-পিণ্ডের পীড়া জন্মে।

২০। খাদ্যদ্রব্যের মধ্যে ক্ষীর, পনীর, ঘৃত প্রভৃতি যেমন নিয়ত অধিক পরিমাণে খাইলে অসুখ জন্মে পানীয়ের মধ্যে সুরাও সেইরূপ। ক্ষুধা কি তৃষ্ণার উপযুক্ত ভাত কি জল ব্যবহার

করিলেই তৃপ্তি হওয়া যায়, কিন্তু পূর্ব্বোক্ত সারবান-খাদ্য বা নেসাকর-পানীয় যতই ব্যবহার করা যায় ততই অধিক ব্যবহারের প্রলোভন হয়, ও সেই প্রলোভন মতে ব্যবহার করিতে লাগিলে পীড়া জন্মে। ইহাতেই বোধ হইবে যে এই সকল স্বাভাবিক বা সুস্থাবস্থায় ব্যবহারের উপযুক্ত নহে।

২১। মদের ক্রিয়া আদৌ মনের বৃত্তি সকলের উপর প্রকাশ পায়। অল্প মাত্রায় তাহাদের উত্তেজিত করে, অধিক মাত্রায় নিস্তেজ বা দমন করে। কাজেই মদাসক্তি হইলে অনেক বড় বড় সুবিজ্ঞ ও জ্ঞানবান ব্যক্তিও তাহার প্রলোভন এড়াইতে পারে না।

২২। দ্বিতীয়তঃ উহা শরীরের অন্যান্য যে পীড়া জন্মায় তাহা প্রায় সকলই গুরুতর। যথা—উদরাময়, রক্তামাশা, যকৃতের পীড়া, প্রস্রাবের পীড়া, শোথ, হৃৎপিণ্ডের পীড়া, অর্শ, বমন, কোষ্ঠবদ্ধ, ইত্যাদি দ্বারা শীঘ্র সাংঘাতিক ফল প্রকাশ পায়, বা রোগী খর্ব্ব জীবী হয়।

২৩। মদ্যপায়ীর জীবন অকর্ম্মণ্য। শস্যক্ষেত্রের ঘাসের ন্যায় তাহাদের নির্ম্মূল বা উৎপাটন না করিলে সমাজের শান্তি নাই, ও তাহার নিজ পরিবারেরও কল্যান বা সুখ নাই। এ জন্যই যেন বিধাতা নানারোগের-কাস্তিয়া দিয়া ভূক্ষেত্র হইতে ইহাদিগকে শীঘ্র শীঘ্র নিড়ন করেন।

২৪। যত প্রকার মাদক দ্রব্য আছে তাহার মধ্যে সুরা অধিক অনিষ্টকারী, কেননা তাহাতে শীঘ্রই মৃত্যু ঘটে। আর আর মাদক দ্রব্য মনুষ্য খর্ব্বায়ু হইলেও মাতালদের অপেক্ষা অধিক কাল বাঁচে।

তৃতীয় অধ্যায়

খাদ্য সামগ্রী।

" পুষ্টিকর, জীর্ণকর, খাদ্য দ্রব্য হবে।
নিরূপিত সময়েতে পরিমিত খাবে ॥"

এই সকল দ্রব্যও শরীর রক্ষার জন্য বিশেষ প্রয়োজনীয়। স্থূলদর্শী সাধারণ লোকেরা ইহাকেই একমাত্র শরীর পুষ্টির কারণ বলিয়া মনে করে।

আহার ভেদে জীবগণ ত্রিবিধ, যথা আমিষ-ভোজী, উদ্ভিজ্জ-ভোজী, (৩) এবং উভয়-ভোজী। মনুষ্য শেষ শ্রেণীতে ভুক্ত। ফলতঃ কোন জীব জন্তুই পাথর, মাটি, বা বালু প্রভৃতি নির্জীব পদার্থ ভক্ষণ করিয়া জীবন ধারণ করিতে পারে না।

মনুষ্যকে উভয়-ভোজী বলা হইয়াছে। কিন্তু এ বিষয় লইয়া অনেক মতভেদ আছে। নিরামিষ ভোজীরা বলে যে যখন দাল, রুটি, শাকসব্জি খাইয়াও উত্তর-পশ্চিম অঞ্চলের আর্য্য-জাতিরা সবল থাকিতেছে, তখন আহারের জন্য জীব জন্তু হিংসা করা আবশ্যক কি? এইটী স্থির করার জন্য কয়েক বিষয় সংক্ষেপে অনুসন্ধান করা আবশ্যক। যথা,

১। কেবল মাত্র উদ্ভিজ্জ আহার করিয়া কোন জাতীয় মনুষ্য প্রাণ রক্ষা করিতেছে কি না?

২। উত্তর পশ্চিম অঞ্চলের নিরামিষ ভোজী এবং ইউরোপ দেশীয় উভয় ভোজী এই দুইয়ের মধ্যে শারীরিক ও মানসিক শক্তি সম্বন্ধে কোন প্রভেদ আছে কি না?

৩। যাহারা কেবল মাত্র আমিষ ভোজী বা যাহারা কেবল মাত্র উদ্ভিজ্জ ভোজী এই প্রত্যেক শ্রেণীর লোকেরা ভালরূপ নিজের স্বাস্থ্য রক্ষা করিতে সক্ষম কি না?

৪। মনুষ্য শরীরের রচনা সম্বন্ধে কোন্‌প্রকার আহার শরীর রক্ষার উপযুক্ত তাহার কোন প্রমাণ বা নিদর্শন পাওয়া যায় কি না? এই প্রশ্ন চতুষ্টয়ের মীমাংসা এই——

১। পৃথিবীতে কেহই কেবল মাত্র উদ্ভিজ্জ ভক্ষণ করিয়া জীবন ধারণ করে না। উত্তর-পশ্চিম অঞ্চলের হিন্দুরা মৎস্য মাংস খায় না বটে, কিন্তু মাংসের সার ভাগ যে দুগ্ধ ও দধি ও তাহা হইতে প্রস্তুতি ঘৃত ও নানাপ্রকার মিষ্ট সামগ্রী অপর্য্যাপ্ত পরিমাণে খায়। অতএব কেবল উদ্ভিজ্জে যে কোন জাতি মনুষ্যের ভালরূপ জীবন ধারণ হয় ইহার কোন প্রমাণ নাই।

২। মাংসাহারী সিংহ, ব্যাঘ্র, ও উদ্ভিজ্জাহারী মহিষ, ঘোটকাদিতে সাহস ও পরাক্রমের যেই প্রভেদ আমিষ ও নিরামিষ ভোজী মনুষ্যের মধ্যেও সেই প্রভেদ। ঘোটক, ব্যাঘ্র অপেক্ষা অধিক বলবান হইলেও বুদ্ধি ও বিক্রমে ন্যূন, এজন্য ব্যাঘ্রকর্ত্তৃক ঘোটক অনায়াসে নিহত হয়। কিয়ৎপরিমাণে নিরামিষ ভোজী হিন্দুস্থানী সিপাহী ও আমিষ ভোজী ইংলণ্ডবাসী এ দুইয়ের মধ্যে কাহার বুদ্ধি কৌশল ও পরাক্রম অধিক তাহা এদেশের পরাধীনতা ও সিপাহীবিদ্রোহ দমনের দ্বারা বেশ প্রমাণ হইয়াছে। বাঙ্গালিরা মাংস বড় খায় না, কিন্তু মৎস্যের কীট

বলিলেও অত্যুক্তি হয় না। ইহারা বিদ্যা বুদ্ধি কৌশলে হিন্দু-স্থানীয় নিরামিষ ভোজীদের অপেক্ষা যে শ্রেষ্ঠ তাহার কোন ভুল নাই, কিন্তু মাংসাহারী ইংরাজ অপেক্ষা সাহস পরাক্রমে ন্যূন।

৩। অর্ণব পোতবাসী নাবিকদের কখন কখন মহাসাগরে এমত বিপদ ঘটে যে মাসাবধি কেবল মাত্র লোণা-মাংস বই আর কিছুই খাইতে পায় না। ইহাদের স্কর্বিউটিস্ বা সী-স্কর্ভি (Sea-Scurvy) নামক এক ভয়ঙ্কর রোগ জন্মে যাহাতে শরীরের স্থানে স্থানে ক্ষত হইয়া তন্মধ্য দিয়া এবং শরীরের নানা নির্গম দ্বার দিয়া ন্যূনাধিক পরিমাণে শোণিত নির্গত হয়, এবং শরীর অতিশয় দুর্ব্বল হওয়াতে রোগী শয্যাগত ও মৃতকল্প অবস্থায় পড়িয়া থাকে। ইহাদিগকে কিছুকাল তেঁতুল, নেবুর রস, আলু, প্রভৃতি খাওয়াইলেই ক্রমে আরোগ্য করা যায়, নচেৎ বাঁচান যায় না। কেহ কেহ মনে করিতে পারে যে লোণা মাংস খাওয়াতেই ঐ রোগ জন্মে। একথা যে সত্য নহে আপাততঃ তাহার এক উদাহরণ এ নগর হইতে দেওয়া যায়। কলিকাতার উত্তর-উপনগরে একজন ডাক্তারের বহুমূত্র রোগ হয়। ডাক্তারেরা এরোগে মাংস খাইতে ব্যবস্থা দেয়। রোগী স্বয়ং ডাক্তার, সুতরাং তিনি দুই বেলা সদা মাংস ছাড়া আর কিছু স্পর্শ করিতেন না। শেষ ইহার স্কর্ভি নামক পীড়া জন্মিয়া মৃত্যু হয়।

কেবল আমিষ ভক্ষণে যে মনুষ্যের জীবন রক্ষা হয় না তাহা উপরে দেখান গেল। কেবল উদ্ভিজ্জ আহারে মানুষ বাঁচিতে পারে কিনা দেখা যাউক। ব্যয় কমাইবার জন্য পূর্ব্বে দেশীয় কারাগার সকলের কর্ত্তৃপক্ষীয়েরা দেশীয় বন্দী সকলকে কেবল

দালভাত ও জেলখানার খেতের শাক সব্জী খাওয়াইতে আরম্ভ করিয়াছিলেন। ১ মাস না যাইতেই প্রায় সকলেরই ল্যাণ্ড্ স্কর্ভি (Land-scurvy) নামক পীড়া হইয়া অধিক সংখ্যক লোক মরিতে লাগিল। তৎপরে সপ্তাহান্তর এক দিন মাংস ও মধ্যে মধ্যে মৎস্য ও দধি, বন্দিদের দেওয়ার নিয়ম হইল। অতএব কেবল উদ্ভিজ্জ আহার করিয়াও মনুষ্য জীবন ধারণ করিতে পারেনা।

৪। উদ্ভিজ্জ-ভোজী গো মহিষাদির দন্ত এবং মাংস ভোজী বন্য ব্যাঘ্রের দন্ত পরীক্ষা করিয়া দেখিলে জানা যায় যে প্রথমোক্ত পশু দ্বয়ের সমুদয় দন্তের অগ্রভাগ জাঁতার ন্যায় চেটাল ও সমান। ইহার দ্বারা উদ্ভিদ, ফলমূল বৃক্ষপত্রাদি পেষণ করিয়া খাওয়ার বিশেষ উপযুক্ত। ব্যাঘ্রের দন্ত শুণ্ডাকৃতি তীক্ষ্ণাগ্র তাহাতে মাংসাদি প্রথমতঃ বিদ্ধ করিয়া পরে বিদীর্ণ বা ছিড়িয়া ফেলিয়া খাওয়ার বড় সুবিধা। মনুষ্যের দন্ত সকল পরীক্ষা করিলে ঐ দ্বিবিধ প্রকার দন্তই দেখা যায়। তাহা ছাড়া মনুষ্য সম্মুখের দাঁত দিয়া খাদ্য সামগ্রী ছিন্ন বা কাটিয়া নিতে পারে।

পূর্ব্বোক্ত চারি শ্রেণীয় কারণে মনুষ্য যে উভয় ভোজী তাহাতে আর কিছু মাত্র সন্দেহ থাকিতে পারেনা।

মনুষ্য শরীরে আহার্য্য বা খাদ্য দ্রব্য কিরূপে পরিপাক পায় তাহা সকলে সংক্ষেপে স্মরণ রাখা আবশ্যক। যথা—(১) মুখের স্যালিকা বা থুথু, (২) পাকস্থলীর (গ্যাষ্ট্রিক্ যুষ বা) জীর্ণকর রস, (৩) যকৃতের (বাইল বা) পিত্ত, প্যাঙ্ক্রিয়স্ যন্ত্রের রস ও পশ্চিম অন্ত্রের জীর্ণকর রস। প্রথম খাদ্য দ্রব্য যতই দন্তের দ্বারা চিবান যায় ততই মুখের থুথু তাহাতে মিশ্রিত হইয়া

তাহাকে উদরে জীর্ণের উপযুক্ত করে। পরে উদরের রসের সঙ্গে মিশ্রিত হইয়া খাদ্যদ্রব্য আরো জীর্ণ হয়। তৃতীয়তঃ পিত্তের সঙ্গে মিশিয়া যাইয়া আহার্য্যের কোন কোন দ্রব্য জীর্ণ হয়। চতুর্থতঃ পাঙ্ক্রিয়সের রসে খাদ্যের তৈল পদার্থ বা বসা জীর্ণ হয়। অন্ত্রে পরিপাক কার্য্য শেষ হইয়া খাদ্যের সারাংশ তরল ভাবে রক্তে প্রবেশ করে উহার অসার ভাগ বিষ্ঠার আকার ধরিয়া মলদ্বার দিয়া বাহির হয়। এই চারি প্রকার জীর্ণকর রসের মধ্যে একটীর অভাবেই ন্যূনাধিক অজীর্ণ জন্মে। খাদ্য দ্বিবিধ কার্য্য সুসম্পন্ন করে যথা (১) শরীর রচনা, ও শরীরের অভাব মোচন বা দেহসংস্কার, (২) এবং শরীরের উত্তাপ রক্ষণ।

ঐ দুই কার্য্য সুসম্পন্ন করিবার জন্য দ্বিবিধ প্রকার আহার্য্য দ্রব্যের আবশ্যক। (১) অর্গেণিক্ (organic), বা নাইট্রোজিনস্ (Nitrogenous), (২) ইন্-অর্গেণিক্ (Inorganic), বা নন্-নাইট্রোজিনস্ (Non-nitrogenous)। প্রথম প্রকার দ্রব্য মৎস্য মাংস ও উদ্ভিজ্জ হইতে পাওয়া যায়। যথা এল্-বিউমেন্ (Albumen) বা ডিম্বের খোসার ভিতরের শুভ্রভাগ, কেজিন্ (Caseine) বা দুগ্ধের সরভাগ। ফাইব্রিন্ (Fibrine) বা রক্তের আঁশাল ভাগ। জিলেটিন্ (gelatine) বা উপাস্থির সারভাগ, গ্লুটেন্ (Gluten) বা পূপ (বা সুজি) এবং লেগিউমেন (Legumen) বা ছোলা মটরের সার ভাগ। দ্বিতীয় প্রকার দ্রব্য অধিকাংশ অচেতন বা নির্জীব পদার্থ হইতে পাওয়া যায় যথা বায়ু, (বা অক্সিজেন্ ও নাইট্রোজেন্ ও বাষ্পীয় বিমিশ্র অদৃশ্য পদার্থ, জল (বা অক্সিজেন্ ও হাইড্রোজেন্ বাষ্পদ্বয়ের রাসায়নিক যোগজনিত তরল পদার্থ)। (কার্ব্বণ্ বা) অঙ্গার। এমো-

নিয়া বা তীক্ষ্ণ আস্বাদ ও তীক্ষ্ণ ঘ্রাণ যুক্ত উড়নীয় এক প্রকার খনিজ পদার্থ। ফস্ফরস্, এবং নানা বিধ জলাদ্র্র বা খনিজ লবণ পদার্থ।

চেতন ও উদ্ভিদ্ এই দুই শ্রেণীয় সৃষ্ট পদার্থই মনুষ্যের আহার্য্য দ্রব্যের মধ্যে গণ্য। ইহা ছাড়া দেখা যায় যে উদ্ভিজ বা বৃক্ষ লতা ও গুল্ম প্রভৃতিরা কেবল খনিজ বা নির্জীব পদার্থ গ্রহণ করিয়া জীবন ধারণ করে। কিন্তু অধিকাংশ জীব জন্তুরা উদ্ভিজ্জের ফল মূল বা পত্রাদি খাইয়া শরীর রক্ষা করে। অর্থাৎ সমুদয় সৃষ্ট বস্তুকে শ্রেণীবদ্ধ করিলে উদ্ভিজ্জের যে অবস্থায় পর্য্যাপ্ত, বা শেষ হয়, জীব জন্তুর সে অবস্থায় জীবনারম্ভ দেখা যায়। কিম্বা একের সমাপ্তি বা ধ্বংসে অপরের আরম্ভ বা রক্ষা হয়। এইটী বিধাতার অতি আশ্চর্য্য কৌশল।

খাদ্য দ্রব্য সকলকে আর এক প্রকারে বিভাগ করা যায় যথা (১) নাইট্রজিনস্ পদার্থ।—ইহার ভিতর স্থলচর ও জলচর জন্তুর মাংস, ও দুগ্ধ ডিম্বের শুভ্রভাগ এবং ছোলা বা মটর প্রভৃতির এলবিউমেন্ বা সারভাগ ভুক্ত। (২) তৈল-পদার্থ। ইহাতে একদিগে শর্ষপ জলপাই নারিকেল, ও পোস্ত প্রভৃতির উদ্ভিজ্জের তৈল, অপর দিগে মুলী, ইল্‌শা, রুই, কাতলা, মৎস্য, ও তিমি বা মকর প্রভৃতি প্রকাণ্ড জলজন্তুর তৈল ভুক্ত আছে। এবং আর একদিগে গো মহি-ষাদির ক্ষীরজ মাখন ও ঘৃত, প্রায় সমুদয় স্থূল—জন্তুর চর্ম্মের নিম্নভাগে সঞ্চিত ও মাংসপেশী প্রভৃতির সংযুক্ত চর্বিও ইহার অন্তর্ভূক্ত আছে। (৩) শর্করীয় বা মিষ্টপদার্থ। ইহার মধ্যে ইক্ষু, খর্জুর, তাল প্রভৃতি উদ্ভিজ্জের গুড়, এবং গো মহিষাদি

জন্তুর ক্ষীরস্থ শর্করাভুক্ত আছে। (৪) অপূপ বা নিরস পদার্থ ইহার মধ্যে আরারুট, সাগুদানা, গোধূম, চাউল ট্যাপীওকা, প্রভৃতি শস্যভুক্ত। (৫) নানাপ্রকার লাবণিক পদার্থ। যথা সামান্য লবণ, ফস্ফেট অপ্ লাইম্, প্রভৃতি পূর্ব্বোক্ত সকল দ্রব্য, অদ্রব খাদ্যের মধ্যে গণ্য। (৬) জল দ্রব-খাদ্য বা পানীয়, এবং (৭) বায়ু, বাষ্পাকার বা অদৃশ্য আহারের মধ্যে গণ্য।

আমাদের জীবন প্রকৃতরূপে রক্ষিত হওয়ার জন্য যথোচিত পরিমাণে এসকল পদার্থই আবশ্যক। ইহার একের অভাব অপরের দ্বারা মোচন হয় না। এবং অনতিবিলম্বে তাহার অনিষ্টকর ফলস্বরূপ স্বাস্থ্য ভঙ্গ হইয়া যায়। কিন্তু সর্ব্বাপেক্ষা বিশুদ্ধ বায়ু যে উৎকৃষ্ট-আহার্য্য, যাহার অভাবে মনুষ্য ২।৩ মিনিটও জীবনধারণ করিতে পারে না এইটী সকলের বিশেষরূপে স্মরণ রাখা আবশ্যক। তৎপরের নিম্নশ্রেণীতে জল, যাহার অভাবে সপ্তাহ কালের অধিক প্রায় কেহই বাঁচিয়া থাকিতে পারে না। অদ্রব খাদ্য দ্রব্য সকল তৃতীয় শ্রেণীতে ভুক্ত ইহার অভাবে লোককে মাসাবধিও বাঁচিয়া থাকিতে দেখা যায়।

শিশু, যুবা ও বৃদ্ধ, সুস্থাবস্থা ও রুগ্নাবস্থা, স্ত্রী ও পুরুষ, এবং অলস ও শ্রমাবস্থা ভেদে মনুষ্যের আহার্য্য দ্রব্যের ন্যূনাধিক্য পরিমাণ হওয়া আবশ্যক অর্থাৎ যুবা সুস্থ পুরুষ বা শ্রমজীবীদের যে পরিমাণে আহার করা উচিত, শিশু, বৃদ্ধ, স্ত্রীজাতি বা নিষ্ক্রিয় অলসেরা সেই পরিমাণে খাইতে পারেনা এবং খাইলে অসুখ জন্মে কিন্তু বায়ু সম্বন্ধে ইহার ঠিক বিপরীত নিয়ম। অর্থাৎ শেষোক্ত অবস্থাপন্ন লোকের জন্য বিশুদ্ধ ও শুষ্ক বায়ুর অপেক্ষাকৃত অধিক প্রয়োজন হয়। আবার স্থান ও ঋতু বিশেষে কোন

কোন দ্রব্য ন্যূনাধিক পরিমাণে খাইতে হয়। যথা শীত প্রধান দেশে বসা বা তৈল পদার্থ অধিক এবং জল কম ব্যবহার করিতে হয় গ্রীষ্ম প্রধান দেশে উহার ঠিক বিপরীত করিতে হয়। আবার শীত ঋতুতে যেমন বসাযুক্ত পদার্থ খাইয়া জীর্ণ করা যায়, গ্রীষ্ম-কালে তাহা করিতে পারা যায় না। জলসম্বন্ধে ইহার ঠিক বিপরীত। এই সকল বিবেচনা করিয়া এবং শরীরের সহ্যগুণ অনুসারে প্রত্যেকে আপন আপন খাদ্যের প্রকার ও পরিমাণ স্থির করিবে।

এদেশে গ্রীষ্মকালে, সুস্থাবস্থায় মধ্যমবিধপ্রকার মানসিক বা শারীরিক শ্রমকর ব্যবসায় নিযুক্ত একজনের যাহা আহার করা উচিত তাহা এস্থলে দেওয়া গেল। যথা মধ্যাহ্ন ভোজনে ডাল তর্কারি দুই ছটাক, মৎস্য কি মাংস দুই ছটাক, দধি বা ঘোল আদ পোয়া, ঘৃত বা তৈল এক কাচ্চা, চিনি বা মিষ্ট সামগ্রী এক কাচ্চা, লবণ আদ কাচ্চা, জীরা-মরিচ আদ কাচ্চা, নেবু বা তেঁতুল সিকি কাচ্চা। দুগ্ধ, ভিন্ন সময়ে অর্থাৎ খালিপেটে ভোরে আদসের এবং বৈকালে আদসের। জল তৃষ্ণানুসারে মোট জল ছাড়া ১৪।১৫ ছটাক। রাত্রে আহার চাউল ২ ছটাক কিম্বা তৎপরিবর্ত্তে রুটী খাইলে ময়দা ২ ছটাক, ডাল তর্কারি আদ ছটাক, মৎস্য মাংস ২ ছটাক, দুগ্ধ এক পোয়া, ঘৃত বা তৈল ১কাঁচ্চা, চিনি বা মিষ্ট সামগ্রী এক কাঁচ্চা, লবণ সিকি কাঁচ্চা, জীরা মরিচ সিকি কাঁচ্চা, মোট নয় দশ ছটাক। জল তৃষ্ণা অনুসারে।

পরিশ্রমের পর তৃষ্ণাতুর ব্যক্তিরা নেবু বা তেঁতুলের সর্ব্বত বা বিলাতি পানি (সোডা ওয়াটর্ কিম্বা লেমোনেড্) এক গ্লাস্ পান করিলে হানি নাই। শ্রমজীবীরা পূর্ব্বোক্ত নিয়মের ডেড়-

কোনমতে ইচ্ছা হয় না। কিন্তু নানাপ্রকার সুস্বাদু দ্রব্য সম্মুখে দেখিলে তাহা খাওয়ার প্রলোভনে মনুষ্যের স্বাদেন্দ্রিয় প্রতারিত হওতঃ তাহা খাইতে বাধ্য হয়। এইজন্য সভ্য ধনাঢ্য ব্যক্তিরা প্রায় পীড়াগ্রস্ত থাকেন। ইহাদের সভ্যতার উন্নতির সঙ্গে সঙ্গে খাওয়ার বিষয়ও উন্নতি ও তৎসম্বন্ধীয় পীড়ার ও বৃদ্ধি হইতে থাকে। কিম্বা তাহারা ক্রমে অধিক স্থূল হইতে থাকে, কেননা ঐ সকল দ্রব্যের সারাংশ শরীরের পক্ষে অনাবশ্যক হওয়াতে তাহা চর্ম্মের নিম্নে ন্যস্ত হয়, এই সকল স্থূলকায়ী স্ত্রী পুরুষেরা অম্ল রোগে, ও সময়ে সময়ে ভেদ বমনে কষ্ট পাইতেছে বলিয়া প্রায়ই গোল করে, এবং তাহার উপশমের জন্য অনেকে স্বচ্ছন্দে অর্থও ব্যয় করে। কিন্তু ঐ সকলের ঔষধ তাহাদের নিজের হাতে রহিয়াছে। চিকিৎসককে টাকা দিলে কি লাভ? কেবল ভাত মাছ তরকারি মাসেককাল ব্যবহার করুক, তখন দেখি কেমন তাহাদের পীড়া থাকে? প্রকৃত অম্লপিত্ত রোগীর শরীর ক্ষয় রোগীর ন্যায় নিতান্ত কৃশ, কেননা তাহাদের জীর্ণ শক্তির অভাবে আহার কিছুই করিতে পারে না, এবং করিলেও তাহা প্রায় সমুদয় ভেদ বা বমন দ্বারা নির্গত হইয়া যায়। স্থূলকায়যুক্ত অম্লপিত্ত রোগীদের পাকস্থলীতে অপর্য্যাপ্ত পরিমাণে ঘৃতপক্ক মিষ্ট ও গুরুপাক খাদ্য সামগ্রী জীর্ণ হইতে না পারিয়া তাহার কিয়দংশ অম্লত্ব প্রাপ্ত হইয়া নির্গত হয়। যেমন—জলপূর্ণ পাত্রে আরো জল ঢালিলে স্থানাভাবে জল উপ্‌চিয়া পড়ে, তেমন ইহাদেরও ভেদ বা বমন হয়। উদ্গার বা উদরাধ্মান প্রভৃতি অতিরিক্ত আহারজনিত অসুখের লক্ষণমাত্র। এই সকল রোগের একমাত্র ঔষধ—পরিমিত

ও নিয়মিতরূপে সহজ-জীর্ণ আহার। প্রকৃত অম্লপিত্ত রোগে পাকাশয়ে অম্লের উৎপত্তি অধিক পরিমাণে হয়, এজন্য ইহারা খটী বা চক্‌খড়ী, প্রভৃতি ক্ষার ধর্ম্মক ঔষধে কিছু সুস্থতা লাভ করে, এবং দধি, নেবু, ও তেঁতুল, প্রভৃতি অম্লকর পদার্থে অধিক কষ্ট পায়। কিন্তু স্থূলকায় ব্যক্তির যে অম্লরোগ জন্মে, তাহাতে উদরে বসার আধিক্য ও অম্লের হ্রাস দেখা যায়। সে জন্য ইহাদের পক্ষে লেবু তেঁতুল প্রভৃতি বিশেষ উপকারী, কেননা অম্লই, বসাযুক্ত দ্রব্য বা মিষ্ট সামগ্রীর প্রকৃত জারক। বসাযুক্ত মৎস্য মাংস বা ঘৃতপক্ক মিষ্ট সামগ্রী আহারের পর দধি বা অম্ল খাওয়ার প্রথা এদেশে অনেক কাল হইতে প্রচলিত আছে। বাস্তবিক তাহা অতি উপকারী, নচেৎ ঐরূপ দ্রব্য আহার করিয়া এদেশে কেহই দীর্ঘকাল স্বাস্থ্য রক্ষা করিতে পারিত না।

শৈশবাবস্থায় যতদিন দাঁত উঠিবে না, ততদিন কেবল মাতৃদুগ্ধ বা তাহার অভাবে ছাগ, গর্দ্দভ, বা গো দুগ্ধপান করিবে* দাঁত উঠিতে আরম্ভ করিলে দুগ্ধের সঙ্গে খুদ-ভাতের বা ময়দার পরমান্ন পাক করিয়া অল্প অল্প খাওয়াইতে আরম্ভ করিবে। তাহা সহ্য হইলে সুজির পরমান্ন খাওয়াইবে। যে শিশুরা কেবল দুগ্ধ পান করে, চারি ঘণ্টা অন্তর অন্তর তাহাদের এক এক বার তাহা খাওয়াইতে হয়। রাত্র ৮ টার সময় বা পাঁচ দণ্ড রাত্রের পর ইহাদিগকে একবার খাওয়াইয়া ঘুম পাড়াইতে হয়, তৎপরে

* অনেকে ঐরূপ শিশুর দুগ্ধে ভাত চট্‌কাইয়া খাওয়ায় এবং দেশীয় ফিরিঙ্গীরা দুগ্ধের সঙ্গে আরারুট, বার্লিফ্লাওয়ার (যবের আটা) করণফ্লাওয়ার (ভুটার আটা) সিদ্ধ মুর্গির যুষ প্রভৃতি খাওয়ায়। ঐরূপ খাওয়াতে শিশুদের উদরের প্রায় নানারোগ জন্মে, কোন উপকার হয় না।

ভোর হওয়ার পূর্ব্বে আর কিছুই খাওয়ান উচিত নহে। শিশু যে পরিমাণে খাইতে চাহে সেই পরিমাণে দিবে, কেননা প্রকৃতি তাহাদের নেতা হওয়াতে তাহারা কখনও অল্প বা অতিরিক্ত আহার করেনা। যে সকল শিশু অসুস্থ এবং উষ্ণ বা বদ্ধ কুঠরীতে কিম্বা মাতা বা ধাত্রীর গায়ে লাগিয়া এক বিছানায় রাত্রে শুইয়া থাকে তাহারাই উত্তপ্ত হইয়া বার বার কাঁদিয়া উঠে এবং স্নেহান্ধ মাতা তাহার শিশুকে নীরব করিবার জন্য বার বার স্তন্য বা ঢোকা-দুগ্ধপান করাইয়া অজীর্ণ রোগ জন্মায়। যে শিশুরা পরমান্ন খায় তাহাদিগকে প্রত্যহ চারিবারের অধিক খাওয়ান উচিত নহে। যে সকল শিশু চর্ব্বন করিয়া খাইতে পারে তাহাদিগকে তদুপযুক্ত আহার দিবে, যথা ছোট মাছ পুরাতন সরু চাউলের ভাত, ভাল ময়দার পাতলা ও ফুল্ক-রুটি বা, পায়েরা বা কুককুট শাবকের মাংসের ঝোল, বা ভাল সিদ্ধ-মাংস, ইত্যাদি। প্রত্যহ দুইবার এরূপ আহার করিলে আর দুই বার গো দুগ্ধ কিম্বা এক দুই পয়সার মিষ্ট সামগ্রী খাওয়াতে হানি নাই। খাওয়ার সময়ে নিয়ম এই প্রাতে ৭।৮ টার সময় অল্প দুগ্ধ বা দুই পয়সার মিঠাই, গজা, ইত্যাদি। ১১।১২ টার সময় মাংস, ভাত ইত্যাদি। ৪।৫ টার সময় দুগ্ধ বা খাবার মিষ্ট সামগ্রী, ৭।৮ টার সময় আবার অল্প ভাত মাছ ইত্যাদি।

মনুষ্য শরীরের অস্থি, দন্ত প্রভৃতি যেমন ফস্ফেট্ অপ্লাইন্ প্রভৃতি পদার্থে রচিত,ধান্য গোধূম ছোলা প্রভৃতির খোসা, ভূসী ও কুঁড়া ও সেই পদার্থে নির্ম্মিত। অতএব শিশুদের দাঁত বাহির হইলে, যখন দেওয়ালের চূণ, খড়ি মাটি প্রভৃতি শিশু চিবাইয়া খাইতে আগ্রহ দেখায়, তখন ভিজান আস্ত ছোলা, মুগ, প্রভৃতি

চিবাইয়া খাইতে চাহিলে অল্প অল্প দেওয়া উচিত। সেইরূপ অল্প কোমল খোসা মিশ্রিত ময়দার রুটি বা রাঙ্গাটিয়া চাউলের ভাতও দেওয়া আবশ্যক। নচেৎ শিশুর মাংসপেশী যেমন বর্দ্ধিত হইতে থাকে, তাহার শরীরের অস্থি সকলও তদনুরূপ বর্দ্ধিত, শক্ত, ও সবল হইয়া শরীরের ভারবহনের উপযুক্ত হইতে পারে না। যাহারা খোসাযুক্ত কাঁচা কড়াই ও মুগের ডাল খাইয়া থাকে, কিম্বা প্রত্যহ অল্প আস্ত ছোলা ভিজাইয়া রাখিয়া খায়, তাহাদের অস্থি অত্যন্ত সুপুষ্ট ও সুদৃঢ়। শিশুদের দাঁত উঠিলে এই সকল অল্প অল্প খাওয়ানের অভ্যাস করান অতি আবশ্যক। নচেৎ যে সকল শিশু ২।৩ বৎসর বয়ঃক্রম পর্য্যন্ত কেবল দুধ বা দুধসাগু বই আর কিছু খাইতে পায়না, তাহাদের দাঁত বিলম্বে উঠে, কিম্বা দাঁত উঠিবার সময় নানা প্রকার পীড়া জন্মে। তন্মধ্যে কেরিস্ বা গলিত-দন্ত বালাস্থি বিকৃতি (রিকেট্‌স), নমনশীলাস্থি (ফ্লেক্সিবল্-বোন্), বক্রমেরুদণ্ড (ক্রুকেড্-স্পাইন্), ইত্যাদি পীড়া প্রধান।

যাঁহারা শিশু পালন করেন তাঁহারা স্মরণ রাখিবেন যে পূর্ব্বোক্ত নিয়মে শিশুদের আহারাদি দেওয়া যত প্রয়োজনীয় তাহাদের ফুস্ফুসে বিশুদ্ধ বায়ু দিবারাত্র যোগান তদপেক্ষাও অধিক আবশ্যক। নচেৎ শিশুদের প্রত্যহ রাত্রে কুটীরের উষ্ণ ও বদ্ধ বায়ুতে রাখিলে কোন মতেই তাহাদের স্বাস্থ্যরক্ষা করা যায় না। শিশুদের যে কুঠরীতে রাখা হয়, সেই কুঠরীর ভিতরে দয়ালের-কপাট সকল খোলা রাখিবে, এবং বহির্দ্দিগের দরজা বন্ধ রাখিলে, তাহার সংলগ্ন ভিতর পার্শ্বের শার্শী-দরজা খুলিয়া দিবে, এবং তাহাতেও গৃহ উষ্ণ বোধ হইলে, খড়্‌খড়ি উঠাইয়া

দিয়া তাহাতে পাতলা কাপড়ের পর্দ্দা ঝুলাইয়া দিবে। প্রত্যেক মাতা স্মরণ রাখিবেন যে হিন্দুস্থানের অধিকাংশ স্থান উষ্ণপ্রধান এজন্য শিশুদের শীতল রাখা যত দরকার, উষ্ণ রাখা তত নহে। এবং যে শিশুরা সারা দিন অনাবৃত স্থানেও মুক্ত বায়ুতে খেলিয়া বেড়ায়, তাহাদিগকে রাত্রে কুটীরের বদ্ধ-বায়ুতে রুদ্ধ করিলে কখনও সুস্থ রাখা যায় না। বিশুদ্ধ বায়ু পাকাশয়ের ক্রিয়ারও যথেষ্ট সাহায্য করে। এজন্য এস্থলে তদ্বিষয় উল্লেখ করা গেল।

বার্দ্ধক্যাবস্থায় কি প্রকার আহারে স্বাস্থ্যরক্ষা করা যায় তাহা প্রত্যেক বৃদ্ধের নিজ নিজ বহু-দর্শিতায় কতক জানা উচিত। এবং সেই নিয়ম, নিয়ত পালন করা ও বিধি। যাহারা সিদ্ধি, অহিফেন, বা মদিরাদি ব্যবহার করার আদত করিয়াছে, তাহাদের শরীর বিকৃতি প্রাপ্ত হওয়াতে, নিজের আহার ও পানীয় সম্বন্ধে তাহারা সুবিচার করিতে অক্ষম। এ জন্য তাহারা সুবিজ্ঞ ও বহুদর্শী চিকিৎসকের পরামর্শ মতে কার্য্য করিবে।

মাদক দ্রব্য ব্যবহার সম্বন্ধে এদেশে অনেকের সংস্কার আছে যে বৃদ্ধবয়সে তাহা সেবন করাতে হানি নাই। এ জন্য কেহ কেহ ঐ বয়সে অহিফেন ব্যবহার করিতে আরম্ভ করে। যাহারা আজন্ম কাল আহার সম্বন্ধে অত্যাচার করিয়া গ্রহণী প্রভৃতি উদরের পীড়ায় দীর্ঘকাল কষ্ট পায়, তাহারা প্রত্যহ অল্প করিয়া অহিফেন ব্যবহার করিলে আশু উপকার অনুভব করে, কিন্তু তাহা স্থায়ী নহে। সিদ্ধিতেও সেইরূপ হয় এবং মদিরা পানেও প্রায় সেইরূপ উপকার লক্ষিত হয়। কিন্তু এক দিগে কিছু উপকার হইলেও আর সকলদিগে অপকার হওয়াতে তাহা

চিকিৎসকের ঔষধের সঙ্গে-ছাড়া রোগী স্বইচ্ছাক্রমে ব্যবহার করা কোন মতে উচিত নহে। যাহাদের উদরের পীড়া নাই তাহারা বৃদ্ধ বয়সেও কোন মাদক দ্রব্য স্পর্শ করিবে না।

বৃদ্ধ বয়সে কি কি আহার্য্য দ্রব্য ব্যবহার করা উচিত এ বিষয় স্থির করিবার পূর্ব্বে তাহাদের চর্ব্বণশক্তি আছে কি নাই, তাহা পূর্ব্বে জানা আবশ্যক। যদি চর্ব্বণশক্তি থাকে যুবত্ব অবস্থায় যাহা যাহা খাওয়ার নিয়ম ইহারা তাহা সমুদয় খাইতে হানি নাই। কিন্তু বার্দ্ধক্যাবস্থায় লোক শারীরিক পরিশ্রম করিতে যে পরিমাণে অক্ষম, অতি পুষ্টিকর আহার্য্য সামগ্রী জীর্ণ করিতেও সেই পরিমাণে অপারগ। এজন্য চর্ব্বণ শক্তি সত্ত্বেও পরিশ্রম করিতে না পারিলে যুবকদের তুল্য বৃদ্ধদের আহার করা অনুচিত। কিন্তু কলিকাতায় এবং পল্লিগ্রামেও অনেক বৃদ্ধকে দেখা যায়, যাহারা প্রাতে এক ক্রোশ কি দেড়-ক্রোশ চলিয়া গিয়া প্রত্যহ প্রাতঃস্নান করে, এবং নিজ নিজ ব্যবসা ও সংসারের অন্যান্য কর্ম্ম স্বয়ং পরিশ্রম করিয়া নির্ব্বাহ করে। ইহারা অলস ও বিলাসপ্রিয় যুবক অপেক্ষাও সবল, এবং অধিক আহার করিতে সক্ষম, ও তাহাদের অপেক্ষা দীর্ঘজীবী।

যে সকল বৃদ্ধের চর্ব্বণশক্তি রহিত, তাহারা পূর্ব্বের ন্যায় আহার করিতে গেলেই উদরের পীড়া জন্মে। তাহার কারণ এই দন্তের দ্বারা আহার্য্য দ্রব্য যতই পেষণ করা যায় ততই শৃণিকা বা মুখের লালার সঙ্গে উহা মিশ্রিত হইয়া যথোচিত পরিমাণে জীর্ণের উপযুক্ত হইয়া উদরে প্রবেশ করে। যাহাদের চর্ব্বণ শক্তি রহিত, তাহাদের আহার্য্য দ্রব্যের সঙ্গে শৃণিকা মিশ্রিত হইতে

না পারাতে তাহা উদরে গৃহীত হইলেও তদ্দ্বারা ভালরূপ জীর্ণ হইতে পারে না এজন্য তাহা ভেদ বা বমন দ্বারা শরীর হইতে নির্গত হইয়া যায়। কিম্বা শরীরে থাকিয়া উদরাধ্মান, অক্ষুধা বা অম্লপিত্ত রোগাদি জন্মায়। এজন্য দন্তশূন্য লোকেরা বাস্তবিকই দ্বিতীয়বার বাল্যাবস্থায় পতিত হয়। অর্থাৎ শিশুদের ন্যায় তাহা-দের দুগ্ধ পরমান্ন, পায়স খুদভাত সরু চাউলের ভাত পাতলা দাল ও মাংসের যুশ, মৎস্যের ঝোল,ইত্যাদি খাইতে হয়। ইহা ছাড়া, শক্ত কিছু দ্রব্য চর্ব্বণ না করিয়া গিলিয়া ফেলিলে,তাহাতে উদরের অসুখ হওয়ার যথেষ্ট আশঙ্কা থাকে। পুষ্টিকর যাবদীয় আহার্য্য দ্রব্য সম্বন্ধে বলা বাহুল্য যে মাংসের যুশ অপেক্ষা মাংস, এবং মাছ বা দালের ঝোল অপেক্ষা মাছ ও দাল, অধিক বলকারক। একারণ দন্তাভাবে তরল আহার্য্য দ্রব্য যাহারা ভক্ষণ করিতে বাধ্য, তাহারা কোন মতে সবল থাকিতে পারে না, এবং ক্রমে দুর্ব্বল হইয়া সংসারের অনুপযুক্ত হয়। অতএব শরীর সবল রাখিবার জন্য দন্ত যে কত আবশ্যকীয়, তাহা এখন সকলে বুঝিতে পারিবে। মিঠাই মণ্ডা, সুপারী.পারদঘটিত ঔষধ,ইত্যাদি অধিক ব্যবহারই এই বহুমূল্য দন্তের বিশেষ হানিজনক। মিঠাইমণ্ডা অধিক খাইলে দাঁতে পোকা ধরে, ও কোন দাঁতে এক ক্ষুদ্র গর্ত্ত হয়। (২) শক্ত সুপারী দন্তের দ্বারা সবলে পেষণ করিতে গিয়া অনেকের দাঁত ভাঙ্গিয়া যায়। (৩) দেশীয় কবিরাজেরা যে কোন কোন রোগে অধিক পরিমাণে পারদবটী খাওয়াইয়া মুখ আনা-ইয়া থাকেন, অর্থাৎ মুখ হইতে যে অনেক থুথু ঝরাইয়া থাকেন তাহাতে দন্তের মূল আল্গা হইয়া গিয়া অর্দ্ধ বয়সের পূর্ব্বেই প্রায় সকল দাঁত পড়িয়া যায়। (৪) যাহাদের দাঁতের মধ্যে মধ্যে ফাঁক

আছে তাহারা আদ্‌সিদ্ধ মাংস বা অন্য কোন আঁশাল দ্রব্য চর্ব্বণ করিবার সময় তাহার সূত্র সকল দন্তের ফাঁকে ২ আটকিয়া থাকে, এবং তাহা প্রত্যহ যতবার আহার করিবে ততবার খড়িকা দিয়া বাহির করিতে গেলে মাড়িতে ব্যথা ও দাঁতের উপরিভাগ ক্রমে ক্ষয় হইয়া যায়। অপর দিগে যদি ঐ সকল মাংসের সূত্র দাঁতের ফাক হইতে প্রত্যহ বাহির করা না যায়, তাহা পঁচিয়া গিয়া মুখে বিকট-গন্ধ জন্মে। এই উভয় সঙ্কট এড়াইবার একমাত্র উপায় ঐ প্রকার সামগ্রী দন্তের ঐ অবস্থায় ব্যবহার না করা, কিম্বা অগ্নিতে সুপক্ক করিয়া সতর্কতার সহিত অল্প পরিমাণে খাওয়া উচিত ইউরোপের আদ্‌সিদ্ধ বা মৃদুপক্ক মাংসাহারী যুবক যুবতীরা প্রায়ই দন্ত-রোগে কষ্ট পাইয়া থাকে, এবং ২৫।৩০ বৎসর বয়স না হইতেই ৩।৪ কি আরো অধিক দন্ত উৎপাটন করিতে বাধ্য হয়।

অতএব যাহারা সবল, সুশ্রী, ও দীর্ঘজীবী হইয়া থাকিতে বাসনা করেন, তাহারা দন্তের অনিষ্টকারী উল্লিখিত চারিবিধ কারণ এড়াইতে সতত চেষ্টিত থাকিবেন। স্বাভাবিক দন্তের অভাবে যাহারা অর্থব্যয় করিয়া গজদন্ত দ্বারা প্রস্তুত কৃত্রিম দন্ত ব্যবহার করিতে সক্ষম, তাঁহারা পুর্ব্বমত অদ্রব খাদ্য পদার্থ ব্যবহার করিয়া বেশ দীর্ঘজীবী হইতে পারেন।

দন্তহীন বৃদ্ধদের পক্ষে দুগ্ধ অতিশয় বলকারী ও পুষ্টিকর আহার্য্য। যাহাদের শরীর কৃশ, তাহাদের পক্ষেও ঘৃত, মিষ্ট সামগ্রী বিশেষতঃ দুগ্ধ, অতি উপকারী। দুগ্ধের পরিমাণ ক্রমে বৃদ্ধি করিয়া অন্যান্য আহার্য্যের বিশেষতঃ মিঠাই, দাল, শাক-সবজী প্রভৃতির ভাগ কমাইতে হয়। এরূপে যাহারা প্রত্যহ ২।৩

তিনশের দুধ জীর্ণ করিতে পারে, তাহারা প্রায়ই সবল ও স্থূল না হইয়া যায় না। যাহারা কখনও দুগ্ধ পান করে নাই, তাহারা তাহা ক্রমে ক্রমে খাইতে চেষ্টা করিবে। প্রথম সপ্তাহকাল প্রত্যহ চারি ঘণ্টা অন্তর চারিবার, ফিবারে এক পোয়া করিয়া খাইবে, পরে তাহা সহ্য হইলে দেড় পোয়া এক একবার, তৎপরে দুই পোয়া করিয়া এরূপে এক কি দুই সপ্তাহ অন্তর আদ্ কি এক পোয়া পরিমাণে বাড়াইতে২ ক্রমে দুই কি তিন শের প্রত্যহ অনায়াসে জীর্ণ করিতে পারে। ৪।৫ ঘণ্টা অন্তর এক একবার দুগ্ধ খাওয়াতে উদরে অজীর্ণের আশঙ্কা হইলে তাহার সঙ্গে তাহার ১/৪ অংশ পরিমাণ চূণের জল মিশ্রিত করিয়া খাইবে। যাহারা অধিক দুগ্ধ পান করে তাহাদের কঠিন মলও কিছু সাদাটিয়া দেখায়। তাদৃশ মলে পিত্ত-অভাবের আশঙ্কা অমূলক। কিন্তু বাহ্য পাতলা হইয়া পড়িলে ১।২ দিন দুগ্ধপান রহিত করিলেই মল আবার কঠিন হইয়া পড়ে ও তখন আবার দুগ্ধ পূর্ব্বের পরিমাণে বা প্রথমতঃ কিছু কম খাইতে আরম্ভ করিবে। যাহারা স্বভাবত পাতলা বাহ্য করে তাহাদের পক্ষে দুগ্ধ ব্যবহার কঠিন হইয়া পড়ে। ইহারা একটুকু আফিং খাইতে পারে এবং ক্রমে আফিঙ্গের আদত করিলেও বিশেষ হানি নাই, তাহাতে মল কঠিন হইয়া উঠিলে পূর্ব্বমত দুগ্ধ খাওয়াতে সুবিধা হইবে।

শৈশব, যুবত্ব, ও বৃদ্ধাবস্থায় কি কি দ্রব্য আহার করা উচিত তাহা পূর্ব্বে বর্ণিত হইল। এদেশীয় ধনাঢ্য শ্রমহীন বা অলস লোকেরা নানাপ্রকার মিঠাই ঘৃতপক্ক সামগ্রী বা বসাযুক্ত মাংসের পোলাও, কালিয়া, কোর্ম্মা, প্রভৃতি প্রায় প্রত্যহ খাইয়া যে স্থূল হইয়া পড়ে, তাহা প্রকৃতরূপে স্বাস্থ্যকর কি না দেখা

আবশ্যক। যদি ইহাদের বাসস্থান তুষারাবৃত হিম প্রধান দেশে হইত, কিম্বা যদি তাহারা প্রত্যহ ব্যায়ামাদি করিত তাহা হইলে তাহারা এরূপ আহারে বাস্তবিক বলিষ্ঠ যে হইত তাহার সন্দেহ মাত্র ছিল না, কেননা পূর্ব্বে বলা হইয়াছে যে হিম দেশে শরীরের স্বাভাবিক উত্তাপ রাখিবার জন্য ঘৃত তৈল ও বসাযুক্ত আহার ও মিষ্ট সামগ্রী বিশেষ আবশ্যক করে। এবং তথায় বসাহীন খাদ্য জীর্ণ না হওয়াতে পেটের অসুখ হয়। শরীরের উত্তাপ-রক্ষণী যজ্ঞে, ঐ সকল দ্রব্যের দ্বারা যেন আহুতি দেওয়া হয়। কিন্তু গ্রীষ্ম-প্রধান দেশে যদি তাহা খাওয়া হয়, ঐ যজ্ঞের অগ্নি শারীরিক পরিশ্রমের দ্বারা প্রজ্জ্বলিত করতঃ তাহাতে অতিরিক্ত তৈল ও বসা দগ্ধ অনেক করা যায়, নচেৎ ঐ সকল দ্রব্যের আবশ্যকতা শরীরে অতি অল্প হওয়াতে যাহারা ঐ সকল দ্রব্য অতিরিক্ত পরিমাণে ব্যবহার করিয়া জীর্ণ করিতে পারে, তাহারা স্থূল হইয়া পড়ে। স্থূল শব্দের অর্থ বলবান নহে। চর্ম্মের ভিতর দিকে অকর্ম্মণ্য বসা সঞ্চিত হইলেই লোক স্থূল হয়। মাংসপেশীর সূত্র সকল সুপুষ্ট হইলে লোক বলবান হয়। এদেশীয় বা ইউরোপ দেশীয় এক জনে সুস্থকায়ী শ্রমজীবী যুবক ও কলিকাতার একজন স্থূলকায়ী যুবক, এই দুই জনের শরীর দৃষ্টি করিলে বলিষ্ঠকে, এবং স্থূলকে তাহা একেবারে জানা যাইবে। ইহারা পরস্পর বলের পরীক্ষা করিলে স্থূলকায়ী যে পরাস্থ হইবে তৎবিষয় কাহারো সন্দেহ থাকে না, কারণ এই যে বসাতে প্রসারণ সঙ্কোচন শক্তি নাই, কিন্তু মাংসপেশীতে তাহা আছে, এবং মাংসপেশীর প্রসারণ সঙ্কোচন শক্তিতেই মনুষ্যের সামর্থ্য। এজন্য যাহাদের মাংসপেশী সুপুষ্ট

বা মোটা তাহারাই বাস্তবিক অধিক বলবান, কিন্তু বসা তৈলাদিতে মাংসপেশী কিছুমাত্র বলিষ্ঠ বা পুষ্ট হয় না। এই জন্য শরীরে বসা সঞ্চিত হইতে আরম্ভ করিলে চর্ম্মের নিম্নে উহা প্রথমতঃ ন্যস্ত হয়, কিন্তু পরে ক্রমে পিত্তোৎপাদক যকৃৎ (liver) মূত্রোৎপাদক কিডনী (kidney), ও হৃৎপিণ্ডে (heart) বসা সঞ্চিত হইতে আরম্ভ করে। তখন শরীর বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে মাংসপেশীর সঙ্কোচন-প্রসারণ শক্তি বৃদ্ধি না হওয়াতে ঐ সকল ব্যক্তিরা আপন আপন শরীরের ভারও ভালরূপ বহন করিতে পারে না। ইহাদের শারীরিক কার্য্য সকলও ভালরূপ সুসম্পন্ন হইতে পারে না, তাহাতেই শরীর অসুস্থ হইয়া পড়ে। কিন্তু গ্রীষ্ম প্রধান দেশেও যাহারা ভ্রমণ, ব্যায়াম, কুস্তী, অশ্বারোহণ ইত্যাদি দ্বারা প্রত্যহ পরিশ্রম, করে তাহারা ঐরূপ সামগ্রীতে স্থূল না হইয়া যে কিয়ৎপরিমাণে স্বাস্থ্য রক্ষা করিতে পারে, তাহার কারণ পূর্ব্বে বলা গিয়াছে। যাহারা শরীর সম্বন্ধে অলস বা নিষ্ক্রিয়, তাহারা কোন মতেই স্বাস্থ্য রক্ষা করিতে পারে না। ইহার সঙ্গে সঙ্গে যদি মদিরাদি পানের দোষ থাকে তাহা হইলে ৩০।৩৫ বৎসর না হইতে হইতেই বহুমূত্র বা কার্বঙ্কল্ অর্থাৎ উরুস্তম্ভ, ষাঁড়ষুগড়া প্রভৃতি সাংঘাতিক চর্ম্ম রোগ জন্মে। ঐরূপ চর্ম্ম রোগ হওয়ার কারণ এই যে উহার নিম্নতলে বসা সঞ্চিত হওয়াতে চর্ম্মে যথোচিত মতে রক্ত চলাচলের ব্যাঘাত জন্মে, এবং বৃদ্ধ বয়সে পদ বা পদাঙ্গুলিতে ক্ষত ইত্যাদি জন্মিলে রক্তের চলাচল অল্প পরিমাণে হওয়াতে যেমন তাহা আরোগ্য করা কঠিন হইয়া পড়ে, তেমন স্থূলকায়ীর চর্ম্মস্থ সামান্য স্ফোটকাদিও যথোচিত রক্তাভাবে আরোগ্য

করা কঠিন হয়, এবং ক্রমে বৃদ্ধি পাইতে পাইতে শীঘ্র রোগ সাংঘাতিক হইয়া পড়ে। আবার স্থূলকায়ী লোকের বহুমূত্র রোগও অধিক হয়। স্বাভাবিক অবস্থায় শরীরের যে সকল অনাবশ্যকীয় পদার্থ জলে দ্রব হইয়া মূত্রাকারে শরীর হইতে নির্গত হয় তাহার মধ্যে শর্করার ভাগ অতি অল্প। কিন্তু যখন আহারের দোষে শরীরে ক্রমে বসা তৈলাদি সঞ্চিত হইতে আরম্ভ করে, তাহা কোন মতে শরীর হইতে বাহির করিয়া দিয়া শরীরকে সুস্থ রাখা প্রকৃতির এক বিশেষ, ও নূতন কর্ত্তব্য কর্ম্ম হইয়া পড়ে। কিন্তু যে কোন পদার্থই হউক না কেন শরীর হইতে নির্গত হওয়ার পূর্ব্বে উহা প্রস্রাবের জলে দ্রব হওয়া আবশ্যক। বসা জলে দ্রব হয় না, কিন্তু শর্করা হয়। অতএব পাকাশয়েই হউক আর অগ্রমাসেই হউক শরীরের অকর্ম্মণ্য চর্ব্বিকে শর্করাতে পরিণত করা এক নূতন ব্যাপার শরীরে আরম্ভ হয়। এই বিকৃত ক্রিয়া আরম্ভ হইলে তাহা ইচ্ছামত নিবৃত্তি করা সহজ নহে। সমুদয় বসা নির্গত হইয়া যাওয়ার পর মাংস-পেশী প্রভৃতির পরমাণু সকলও শর্করায় পরিণত হইয়া বাহির হইতে থাকে। কাজে কাজেই রোগীকে এই নূতন রোগ হইতে বাঁচান কঠিন হইয়া পড়ে। যেমন ঘরে আগুণ লাগিলে, তাহা শীঘ্র নির্ব্বাণ করিতে না পারিলে, তাহার সমুদয় সামগ্রী এবং নিকটস্থ প্রতিবাসীদের সকল ঘড়ও পুড়িয়া ভস্ম হয়, তেমন বসা শর্করাতে পরিবর্ত্তনস্বরূপ অগ্নি শরীরে একবার জ্বলিয়া উঠিলে তাহা শীঘ্র নির্ব্বাণ করিতে না পারিলে ক্রমে শরীর শীঘ্র শীঘ্র ক্ষয় হইতে থাকে, কেননা ঐ সকল শর্করা রক্তের জলীয়াংশে যতই দ্রব্য হইয়া প্রস্রাবের সঙ্গে বাহির হয়, ততই শরীর কৃশ হয় এবং

ক্রমে রোগের শেষ ও শরীরের শেষ প্রায় সঙ্গেই হইয়া যায়। অতএব এদেশীয় স্থূলকায়ী ধনাঢ্য মহাত্মারা কি কারণে অকালে মৃত্যু মুখে পড়েন তাহা সকলে জানিয়া রাখা কর্ত্তব্য। যথা (১) অলসতা বা নিষ্ক্রিয়তা। পৈত্রিক বা স্বকৃত সঞ্চিত ধন সম্পত্তি ইহার এক কারণ, কেননা অর্থ ব্যয়ে ভৃত্যাদির দ্বারা ইহারা শারীরিক সমুদয় কার্য্য করাইয়া স্বয়ং নিষ্ক্রিয় হইয়া থাকে তাহাতেই শরীর ক্রমে স্থূল হয়। (২) আবার নিষ্ক্রিয় অবস্থায় কুসংসর্গে পড়িয়া মদিরা পান, লম্পটতাদিতে আসক্তি জন্মিয়া আরো আয়ুক্ষয় হয়। (৩) পরিশ্রম বিনা পাল্কী, গাড়ী, ইত্যাদিতে চড়িয়া সাংসারিক সমুদয় কার্য্য নির্ব্বাহ করা তাহার আর এক কারণ। (৪) প্রত্যহ নানা প্রকার সুস্বাদু ঘৃত পক্ক ও মিষ্ট সামগ্রী, এবং বসাযুক্ত মৎস্য মাংস আহার। ইহার কারণও অপার ঐশ্বর্য্য ও তাহার সদ্ব্যবহারে অজ্ঞতা। (৫) কায়িক পরিশ্রমকে নীচকার্য্য বোধ ও ভদ্রলোকের অনুপযুক্ত বলিয়া কুসংস্কার। এই সংস্কারটী কেবল ধনাঢ্য ব্যক্তিদের নহে, শ্রমজীবী লোকের দেরও দেখা যায়। "পরিশ্রম করিতে করিতে শরীর মাটি হইল" এরূপ প্রায় লোকেই বলে এবং তাহারা যদি কোন পরিচিত ধনাঢ্য ব্যক্তি রাস্তায় পদব্রজে চলিয়া যাইতে দেখে তখনই জিজ্ঞাসা করে 'মহাশয় যে হাটিয়া বেড়াইতেছেন?' এরূপে স্বাস্থ্য রক্ষার অনুরোধে ভোরে বেড়াইতে আরম্ভ করিলেও শেষ প্রশ্নের উত্তর দিতে দিতে ত্যক্ত হইয়া অনেকে তাহা ছাড়িয়া দিতে বাধ্য হয়। অতএব সকলে যেন স্মরণ রাখে শারীরিক পরিশ্রম বিনা ভাল পুষ্টিকর সামগ্রী প্রত্যহ যথেষ্ঠ পরিমাণে খাইলেই পেটের পীড়া হয় বা লোক স্থূল হয়, এবং স্থূল হওয়ার পর

লোক পরিশ্রম করিতে চেষ্টা করিলেও তাহাতে বাস্তবিক কষ্ট হয় বলিয়া করে না। এজন্য প্রকৃতি, প্রস্রাবের সঙ্গে সেই সঞ্চিত বসা,সর্করাতে পরিণত করিয়া বাহির করিয়া দিতে বাধ্য হয়। তাহাতে গুরুতর বহু মূত্রাদি রোগ শেষে জন্মে। কিম্বা কার্ব্বঙ্কল্-স্ফোটক প্রভৃতি সাংঘাতিক চর্ম্ম-পীড়ায় রোগী অল্প বয়সে মরিয়া যায়। ইহার উপর যাহাদের মদ পানেরও অভ্যাস হইয়াছে তাহারা যে চিতার উপর এক পদ তুলিয়া দিয়া আছে তাহা বলিলেও অত্যুক্তি হয় না।

স্থান ও ঋতু বিশেষে কোন কোন পীড়ার আধিক্য দেখা যায় যথা উদরাময় বা ওলাউঠা রোগ এক এক স্থানে বা এক এক সময়ে অত্যন্ত প্রবল হয় তখন পানীয় ও খাদ্য বিষয়ে বিশেষ সতর্কতার আবশ্যক করে। তখনই পানীয় জল ছাঁকিয়া লওয়া দরকার হয়। এবং শাক সবজী, দাল, এবং গুরুপক্ক সামগ্রী, মিষ্ট-সামগ্রী, শুষ্ক, দগ্ধ, গলিত, বা বসাযুক্ত মৎস্য ও মাংসাদি একেবারে খাওয়া নিষেধ। তখন দিবসে আহার করিয়া ক্ষণকাল বিশ্রাম করিবে, এবং রাত্রের ভোজন কিছু ক্ষুধা রাখিয়া করিবে। তখন জল যোগের পরিবর্ত্তে সুপক্ক বেলের সর্ব্বৎ করিয়া খাইতে পারিলে এক প্রকারে নিশ্চিন্ত থাকা যায়। তাহার অভাবে মিশ্রির সর্ব্বৎ অল্প পুরাতন তেঁতুলের সহিত অতি উপাদেয় স্নিগ্ধকর পানীয়। সাংঘাতিক ওলাউঠা রোগে আক্রান্ত হওয়ার ভয় মনে সতত জাগ্রত না রাখিয়া তখন সুশ্রাব্য বাদ্য সঙ্গীতাদির দ্বারা মনকে নিযুক্ত রাখিবে। কিন্তু তজ্জন্য ১০ টার অধিক রাত্র জাগরণ করিবে না।

প্রত্যেক প্রকার খাদ্য দ্রব্য সম্বন্ধে সংক্ষেপে কিছু বলা আব-

শাক। এস্থলে স্মরণ করা উচিত যে আহারের দ্বারা শরীরের দুইটী প্রধান প্রয়োজন সম্পাদিত হয় (১) প্রতিমুহূর্ত্ত শ্বাস প্রশ্বাস ক্রিয়ার দ্বারা শরীরের উত্তাপ ও জীবন রক্ষা (২) শরীরের পুষ্টি সাধন, বর্দ্ধন, ও উহাকে সবল করণ। প্রথমোক্ত কার্য্য খাদ্য সামগ্রীর কার্ব্বণেসিয়স্ পদার্থে সাধিত হয়। কার্ব্বনের সামান্য অর্থ আঙ্গার বা কয়লা। ফলতঃ আহারোপযুক্ত দ্রব্যাদি যেমন কয়লার অগ্নিতে রন্ধন হয়, তেমন শরীরের শোণিত স্রোতে গৃহিত আহার্য্য দ্রব্যের কার্ব্বন্-পদার্থ শ্বাস প্রশ্বাসের অক্সিজেন্ বায়ুর সঙ্গে মিশ্রিত হওতঃ শরীর মধ্যে অগ্নি জ্বালিয়া দিয়া শরীরে উত্তাপ রাখে ও জীবন রক্ষণ করে। দ্বিতীয় কার্য্য বা শরীরের পুষ্টি সাধন ও বর্দ্ধন আহারের নাইট্রোজিন্স পদার্থে সাধিত হয়। বসাহীন মাংস, মৎস্য, ছোলা, মোটর, মুগ, কলাই, গোধূম প্রভৃতি নাট্রোজিনস্ পদার্থে ভুক্ত। বসা, ঘৃত, তৈল শর্করা, ও নানা প্রকার মিষ্ট সামগ্রী কার্ব্বণ পদার্থে ভুক্ত। অতএব এই উভয় (কার্ব্বনেসিয়স্ ও নাইট্রোজিনস্) পদার্থ সমুদয় খাদ্য সামগ্রীতে ন্যূনাধিক পরিমাণে থাকা আবশ্যক।

ইউরোপীয় রসায়নবিৎ কোন কোন মহাত্মারা প্রধান প্রধান খাদ্য সামগ্রীতে কার্বণ্ এবং নাইট্রোজেন্ কি পরিমাণে আছে তাহা পরীক্ষায় স্থির করিয়াছেন। এস্থলে এক শের ওজন আহার্য্য দ্রব্যে যে পরিমাণে ঐ সকল আছে তাহা দেওয়া গেল।

খাদ্য দ্রব্যের নাম।	এক শের ওজনে কার্বণের ভাগ।			এক শের ওজনে নাইট্রোজেনের ভাগ।		
	ছটাক	কাঁচ্চা	রতি	ছটাক	কাঁচ্চা	রতি
বুট, মটর, ছোলা প্রভৃতি …	২	৩	৪৯	,,	১	৪
ভুটার আটা … …	৩	,,	৭৬	,,	,,	৬০
যব, বালি … …	২	২	৮১	,,	,,	৩৪
পাঁওরুটি (লোফ্) … …	২	,,	২৭	,,	,,	৪৪
তণ্ডুল (চাউল) … …	২	৩	৪৬	,,	,,	৩৯
আলু … … …	,,	৩	২৪	,,	,,	১১
শাক, সব্জি … …	,,	১	৯০	,,	,,	৭
শর্করা … … …	৩	,,	৩৭	,,	,,	,,
গুড় … … …	২	১	১১৭	,,	,,	,,
ঘোল, মাখন-তোলা দুগ্ধ …	,,	১	৭৩	,,	,,	২২
সর-তোলা দুগ্ধ … …	,,	১	৯৯	,,	,,	২১
ছানার জল … …	,,	,,	০৭	,,	,,	৬
দুগ্ধ … … …	,,	২	৫৯	,,	,,	২২
পনীর … … …	৩	১	১১২	,,	১	৩৩
মেষ, ছাগ ইত্যাদির মাংস …	১	৩	১১০	,,	,,	৯৪
মৃগ মাংস, গো-মাংস …	১	৩	৮৭	,,	,,	৯২
সাদা বরাহ মাংস (ফ্রেস্ পোর্ক)	৪	১	১৬	,,	,,	৫৩
শুষ্ক লবণাক্ত ঐ …	৬	,,	১১৩	,,	,,	৪৭
সাদা বর্ণের মৎস্য … …	,,	৩	৭৫	,,	,,	৯৭
ঘৃত, মাখন … …	৬	২	১০৮	,,	,,	,,
চর্ব্বি … … …	৫	,,	৯	,,	,,	,,
কোকোয়া (এমেরিক্যান্ দেশীয়)	৪	,,	৪৭	,,	,,	৭০
যবজ-মদ্য (বিয়ার্, পোর্টার্) …	,,	১	১৭	,,	,,	১

অতএব পূর্ব্বোক্ত খাদ্য দ্রব্যের জায় দৃষ্টে জানা যায়, যে শিশু প্রত্যহ এক শের দুগ্ধ বহি আর কিছু খায় না, তাহার শরীর পোষণার্থ দুই কাঁচ্চা ৫৯ রতি কার্ব্বণ এবং ২২ রতি নাইট্রো- জেনের অধিক আবশ্যক হয় না। জল ও লবণের ভাগ ঐ জায়ে দেওয়া যায় নাই। গো-মাংস অপেক্ষা মেষ ও ছাগ মাংসে কার্ব্বণ ও নাইট্রোজেন এ দুই পদার্থই অধিক দেখা যায়। এ জন্য শেষোক্ত প্রকার মাংস পাওয়া গেলে প্রথম প্রকার মাংসের অনাবশ্যক। তাহা ছাড়া হিন্দুস্থানের মৃত্তিকা অতি উর্ব্বরা হওয়াতে তথাকার অধিকাংশ দেশবাসীরা গো, মহিষাদির দ্বারা কৃষি ব্যবসা করিয়া জীবিকা নির্ব্বাহ করে। এই দুই কারণে ঐ সকল পশুর পূজাও হইত, এবং আহারার্থ বা আর কোন কারণে তাহা বধ করিলে পাপ হয়, এবং তাহার মাংস ভক্ষণ করিলে জাতিনাশ হয় বলিয়া কঠিন নিয়ম বিধিবদ্ধ হইয়াছিল।

কোকোয়া বা চকোলেট্ নামক নবাবিষ্কৃত দ্রব্যে যে মনুষ্য শরীর পোষণকারী দুই পদার্থই আছে তাহাও সেই জায় পাঠে জানা যায়। চা, কিম্বা কাফিতে তাহা নাই। এই সকল একক, তাম্রকুটের ধূম পানের ন্যায় প্রায় কিছু মাত্র পুষ্টিগুণ প্রকাশ করে না।

সকল মদ্যের মধ্যে বিয়ার্ ও পোর্টারে যে কিছু পুষ্টি কর গুণ আছে তাহাও ঐ জায়ের নীচে দৃষ্টি করিলে জানা যায় কিন্তু তাহাতে কি হইবে? কিঞ্চিৎ অমৃতের সঙ্গে যথেষ্ঠ গরল মিশ্রিত আছে। কেবল ইহা পান করিয়াও অনেকে শোথ, প্রস্রাবের পীড়া, মদোন্মত্ততা, ইত্যাদি সাংঘাতিক রোগ আক্রান্ত হইতে দেখা যায়। ইহার বিশেষ কারণ পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে যে

আমাদের দেশ গ্রীষ্ম প্রধান, এবং মাদক সামগ্রী ব্যবহারের একেবারে অনুপযুক্ত।

শ্রমহীন, সামান্য পরিমাণে শ্রমী, ও অধিক শ্রমী, বা অসামান্য পরিমাণে শ্রমকারী, এই তিন শ্রেণীতে সমুদয় মধ্যম বয়স্ক লোককে বিভাগ করিলে কোন শ্রেণীর ব্যক্তির পূর্ব্বোক্ত দুই পদার্থ কি পরিমাণে প্রত্যহ খাওয়া উচিত তাহা অনুসন্ধানে যাহা স্থির হইয়াছে তাহা নিম্নে দেওয়া গেল।

মনুষ্য শ্রেণী।	কার্ব্বণ			নাইট্রোজেন।		
	ছটাক	কাঁচ্চা	রতি	ছটাক	কাঁচ্চা	রতি
১। শ্রমহীন লোক ..	৩	৩	১০৮	,,	০	৯০
২। সামান্য শ্রমী ...	৫	৩	৮৪	,,	১	৩৪
৩। অধিক শ্রমী	৭	,,	৫২	,,	১	৭৬

এ দেশীয় ধনাঢ্য স্ত্রী ও পুরুষেরা কোন প্রকার পরিশ্রমই করে না, ইহারা প্রথম শ্রেণীতে ভুক্ত। মধ্যমাবস্থা স্ত্রী পুরুষেরা কিছু পরিশ্রম করিয়া থাকে এ জন্য তাঁহারা দ্বিতীয় শ্রেণীতে ভুক্ত। যাহারা প্রত্যহ কেবল মাত্র শারীরিক পরিশ্রম করিয়া জীবিকা নির্ব্বাহ করে তাহারা তৃতীয় শ্রেণীর মধ্যে গণ্য। কৃষক ভারবাহক-কুলি, মুটিয়া প্রভৃতি এই শ্রেণীভুক্ত। বালক ও শিশুরা ও এই শ্রেণীতে সমবিষ্ট, কেননা তাহারা প্রকৃতির শাসনে থাকাতে ক্রীড়া ইত্যাদিতে যথেষ্ট পরিশ্রম করে। মানসিক শ্রমে নিযুক্ত স্ত্রী পুরুষ ও স্কুলের উচ্চ শ্রেণীর ছাত্রেরা ফলতঃ সমুদয়

উচ্চ ব্যবসায়-লিপ্ত লোকেরাও প্রথম শ্রেণীতে ভুক্ত। তাহাদের মস্তিষ্ক পুষ্টিকর প্রধান প্রধান বসাহীন মৎস্য, মাংস কিছু অধিক খাওয়া শ্রেয়ঃ, এখন খাদ্য দ্রব্য সম্বন্ধে ভিন্ন ভিন্ন কিছু বলা আবশ্যক।

মাংস।

পীড়া-গ্রস্ত মৃত পশুর মাংস.ও দূষিত বা সপূঁয় মাংস অতিশয় অনিষ্টকারী। জিহ্বায় ও গলায় ক্ষত যুক্ত ব্যক্তি তাহা আহার করিলে তাহার শরীরের সমুদয় শোণিতে পুঁজ মিশ্রিত হইয়া সাংঘাতিক পীড়ায় আক্রান্ত হইতে পারে। শীত প্রধান দেশে মাংস শীঘ্র পঁচে না, এজন্যে তথাকার লোকেরা সচরাচর এক দুই দিনের বাসী মাংস খাইতে আপত্তি করে না। কিন্তু এ দেশে বিশেষতঃ গ্রীষ্মকালে, যাহারা সাহেবদের অনুকরণ করিতে ব্যস্ত, তাহাদের ঐ সাংঘাতিক রোগ এড়াইবার জন্য বিশেষ সতর্ক হওয়া উচিত। গ্রীষ্মকালে এঁদেশে ভোরে বধ করা জন্তুর মাংস অপরাহ্ণে দূষিত গন্ধ যুক্ত হইতে দেখা যায়। ভালরূপ সিদ্ধ না করিয়া মাংস খাইলে পেটে ফিতার মত এক প্রকার ৫।৭ হাত লম্বা ক্রিমি (টেপ্‌ওয়ার্ম্) জন্মে। ঔষধাদিতে ঐ ক্রিমির সমুদয় শরীর একত্রে বাহির না হইয়া প্রায়ই অল্প অল্প ছিঁড়িয়া বাহির হয়।

ইউরোপীয় মাংসাহারী সাধারণ শ্রমজীবীদের অনেকে আদ-সিদ্ধ মাংস খাইয়া এই ক্রিমি রোগে কষ্ট পায়।

লোণা মাংসই হউক আর সদ্য মাংসই হউক, যাহারা তাহা ছাড়া আর কিছু খায়না অর্থাৎ উদ্ভিজ্জ হইতে প্রাপ্ত নানাপ্রকার খাদ্য সামগ্রী একেবারে খায় না, তাহাদের স্কর্ভি নামক এক

ভয়ানক পীড়া জন্মে। ইউরোপীয় নাবিকদের ঐ রোগ হইতে প্রায় দেখা যায়। নেবুর রস, শাক সবজি, আলু প্রভৃতি কিছুকাল ব্যবহার করিলে তাহারা আরোগ্য হইতে পারে।

এ দেশ গ্রীষ্ম-প্রধান হওয়াতে চর্ব্বি সংলগ্ন মাংস খাইলেই অসুখ হয় একন্য তাহা ব্যবহার না করাই শ্রেয়ঃ। লোণা বা শুষ্ক মাংস ও উদরের পীড়া জন্মায়।

আহারের উপযুক্ত মাংসে অন্ততঃ নীচের লিখিত কয়েক লক্ষণ থাকা আবশ্যক যথা বর্ণ, সদ্য মাংসের ন্যায় বেগুণী মিশ্রিত টক্‌টকে রাঙ্গা হইবে, এবং সবল ছাগ মেষ বা গো মহিষাদির মাংস হইলে ক্ষুদ্রদানাবৎ বসা উহার মধ্যে মধ্যে অনেক দেখা যায়। উহাতে আঙ্গুলের টিপ বসে না, এবং জল যেমন স্পর্শ করিলে আঙ্গুলে লাগিয়া থাকে তেমন সদ্য মাংস টিপিয়া দেখিলে আঙ্গুলে কিছু মাত্র জল লাগেনা। এবং উহার ঘ্রাণ অরুচি বা অতুষ্টি কর হয় না। মাংস ভিন্ন, ঐ সকল পশুর হার্ট (হৃদ্‌পিণ্ড) লিবার (মেটেলী) কিডনী (বৃক্ক), জিহ্বা প্রভৃতিও খাওয়ার উপযুক্ত, কিন্তু তাহাতে দুর্গন্ধ বোধ হইলে কিম্বা তাহার স্থানে স্থানে জমাট রক্ত দেখা গেলে তাহা আহারের উপযুক্ত নহে। পশুর মাংস অপেক্ষা পক্ষীর মাংস সহজে জীর্ণ হয়। লীবিগ্ সাহেবের "প্রস্তুতী মাংসের সারাংশ" (এক্সট্রাক্টমীট্) পেট-রোগাদের খাওয়ার বিশেষ উপযুক্ত।

দুগ্ধ।

পানীয় দ্রব্যের সঙ্গে ইহার সবিশেষ ৫৪ পৃষ্ঠায় বলা হইয়াছে, যেমন শ্বাপদ জন্তুগণ কেবল মাংসাহারে আজন্ম বাঁচিয়া থাকিতে

পারে, তেমন মনুষ্যও শৈশব এবং কিয়ৎ-পরিমাণে-বৃদ্ধাবস্থায় কেবল দুগ্ধাহারে বাঁচিতে পারে। দুগ্ধের ক্ষীর অনিষ্ট কর। ঢাকা, ফরিদপুর, প্রভৃতি স্থানের লোকে গাঢ়-দুগ্ধ বা ক্ষীর যথেষ্ট পরিমাণে খাইয়া উদরের পীড়া জন্মায়।

সম্প্রতিক দক্ষিণ এমেরিকায় ভেনিজুয়েলা নামক প্রদেশে ব্রাসিমম্ গ্যালেক্‌ট্রোডেণ্ড্রন্ নামক এক বৃক্ষের ক্ষীর মনুষ্যও গো মহিষাদি পশুর দুগ্ধের ন্যায় শাদা সুমিষ্ট ও পুষ্টিকর বলিয়া শুনা যায়। কিন্তু শেষোক্ত প্রকার দুগ্ধের ন্যায় উহা সম্পূর্ণরূপে মনুষ্যের জীবন রক্ষার উপযুক্ত যে হইবে তাহা কোন মতে বিশ্বাস করা যায় না। অন্ততঃ তৎসম্বন্ধে এখনও কিছু সপ্রমাণ হয় নাই।

দুগ্ধের সঙ্গে অপরিষ্কার জল বা দূষিত বায়ু মিশ্রিত হইলে নানা প্রকার রোগ যে জন্মিতে পারে, তাহাও পূর্ব্বে বলা গিয়াছে। খাটি কাঁচা-দুধ দোহন মাত্র গরম গরম খাইতে পারিলে বিশেষ উপকার হয়। তাহা একেবারে রক্তস্রোতে প্রবেশ করতঃ উহার পরিমাণ বৃদ্ধি করে, এবং তাহাতে কোন পেটের পীড়া না হইয়া বরং প্রস্রাব পরিষ্কার, ও বৃদ্ধি করে। কিন্তু যে পশুর দুগ্ধ এরূপ কাঁচা ব্যবহার করা হয়, তাহার পালানের বোঁটা বা অগ্রভাগে বা বাছুরের মুখে যেন কোন ক্ষত না থাকে, এবং দুগ্ধ দোহন মাত্র যেন উহাতে ঢাকুনী দেওয়া হয় এ দুই বিষয়ে বিশেষ সতর্ক হওয়া আবশ্যক।

ভাল দুগ্ধের লক্ষণ ও পরীক্ষার ফল পূর্ব্বে বর্ণিত হইয়াছে তাহা সকলের স্মরণ রাখা কর্ত্তব্য।

মৎস্য।

এ দেশে মাংস অপেক্ষা মৎস্য অধিক সুলভ বলিয়া প্রায় সকল শ্রেণীয় লোকদের মধ্যে উহার ব্যবহার অধিক হয়। পেট রোগাদের পক্ষে মাংস অপেক্ষা মৎস্যই অধিক উপকারী ও উপযুক্ত। এবং এদেশ গ্রীষ্ম-প্রধান হওয়াতে নিয়ত মাংসাহার অপেক্ষা মৎস্যাহার স্বাস্থ্যকর। পশুদের শরীরে আমাদের মত শোণিত আছে, এবং বধ করিতে গেলে নিজ নিজ জাতীয়-ধ্বনিতে চীৎকার করিয়া রোদন করে। এ সকল কারণে অনেকে বিশেষতঃ দেশীয় স্ত্রীলোকেরা প্রায়ই মাংসাহার ত্যাগ করিয়া মৎস্যাহার করে। চর্ব্বি হীন শাদাবর্ণের মাছে ছোলা মটর অপেক্ষাও পুষ্টিকর। নাইট্রোজেন্ ও কার্ব্বণের ভাগ কম দেখা যায়, কিন্তু মৎস্যে ফস্ফরস্ নামক এক পদার্থ আছে তাহা দ্বারা মস্তিষ্কের বিশেষ রূপে পুষ্টি সাধন হয়। সেই জন্য মৎস্য মাংস-ত্যাগী উত্তর-পশ্চিম অঞ্চলের আর্য্য জাতিদের অপেক্ষা মৎস্যাহারী-বাঙ্গালীদের বিদ্যাবুদ্ধিতে অধিক তেজস্বী দেখা যায়।

সদ্য ও ছোট জাতীয় বসাহীন মৎস্য খাওয়াতে কোন রোগ জন্মে না। গলিত বা শুষ্ক মৎস্য উদরের নানা পীড়া জন্মে। চিঙ্গ্ড়ি মাছ, ও কুঁকড়া-মাছ পেটরোগার পক্ষে অনিষ্টকর। আমাশা রোগে কই, মাগুর, বা সিঙ্গি মাছ, এবং শুগলীর ঝোল সর্ব্বাপেক্ষা উপযুক্ত ও বলকারী।

হাট-বাজারে জেলেনীরা টাট্কা মাছের সঙ্গে প্রায়ই পঁচা মাছ মিশাইয়া বিক্রী করে। গলিত আস্ত-মাছের কানকুয়া এবং খণ্ডীকৃত মৎস্যে, সদ্য-শোণিত মাখাইয়া অনেকে বিক্রী

করে। কিন্তু যাহারা সর্ব্বদা সদ্য মাছ আহার করে, তাহারা এসকল প্রতারণায় ভুলে না। টাট্কা মাছের পরীক্ষা অতি সহজ। যে মাছে নেজ বা কাণ নাড়া দেয় বা কাটিলে যে মাছের রক্ত পড়ে, তাহা যে টাট্কা সহজেই চিনা যায়। কিন্তু মরা-মাছও যতক্ষণ অনম্য বা শক্ত হইয়া থাকে, ততক্ষণ টাট্কা মাছের মধ্যে গণ্য হয়, ও তাহা খাওয়াতে কোন অনিষ্ট হয় না। এই সকল মাছের মাথার দিকে হাত দিয়া শক্ত করিয়া ধরিয়া নেজ উভ করিয়া শূন্যে রাখিলে সেই নেজ উভ ভাবেই থাকে। যদি নেজ যে সে পার্শ্বে নোয়াইয়া বা হেলিয়া পড়ে, তাহা হইলে মাছ পঁচা। টাট্কা মাছে এক প্রকার আঁষটিয়া গন্ধ থাকে, তাহা ঘ্রাণে অরুচিকর নহে, কিন্তু পঁচা মাছের ঘ্রাণ উহা হইতে ভিন্ন, এবং কথনও তুষ্টিকর নহে। আবার পঁচা মাছ ফুলিয়া উঠে এবং তাহাতে আঙ্গুলের টিপ দিলে, কিছু শুষ্ক কাদা-মাটিতে টিপ দেওয়ার মত অনুভব হয়। রুই, কাতলা প্রভৃতি বড় বড় মাছে স্বচ্ছন্দ চর্ব্বি থাকে, তাহা খাইতে বড় মিষ্ট বোধ হয়। কিন্তু অন্যান্য বসাযুক্ত দ্রব্যের ন্যায় অধিক খাইলে উদরের পীড়া জন্মে। মাইমন্সিংহ, বিক্রমপুর, ত্রিপুরা, চট্টগ্রাম, নোয়াখালি, প্রভৃতি স্থানে এক এক সময় স্বচ্ছন্দ মাছ পাওয়া যায় আর এক সময় পাওয়া যায় না বলিয়া তাহা শুকটী করিয়া রাখে, ও আবশ্যকমতে সদ্য মৎস্যের পরিবর্ত্তে তাহা ব্যবহার করে, এবং মৎস্য হীনদেশে তাহা প্রেরিতও হয়। কলিকাতা, ও হুগলি, প্রভৃতি স্থানের লোকেরা শুকটী বড় খায় না বটে, কিন্তু পঁচা মাছ খাইতে বিলক্ষণ পটু। পদ্মা নদী হইতে রেইল্ করিয়া হাজার হাজার মণ পঁচা ইলশা, রুই, ও কাতলা মাছ যে কলি-

কাতায় প্রত্যহ প্রেরিত হয় তাহা সমুদয় বিক্রী হয়। যে দেশে শুকটী বা পঁচা মাছ ভিন্ন ভাল মৎস্য পাওয়া যায় না, পঁচা মাছ না খাইয়া বরং অল্প শুকটী খাওয়াই শ্রেয়ঃ। কেননা পঁচা মাছে উদরের পীড়া অধিক হয়। অম্লই পচা মাছের প্রকৃত জারক।

কচ্ছপ।

কচ্ছপ জলেও থাকে, এবং ডেঙ্গায়ও থাকে এজন্য উহার মাংস স্থলচর পশুর মাংস অপেক্ষা কোমল, ও সহজে জীর্ণ হয় এবং মৎস্য অপেক্ষা শক্ত, বলিয়া তাহা অপেক্ষা বিলম্বে পাক পায়। ঢাকা, ফরিদ্পুর, ও বাখরগঞ্জ, প্রভৃতি স্থানে কচ্ছপ যথেষ্ট পাওয়া যায় এবং প্রায় সকলেই তাহার মাংস খায়। কচ্ছপের ছোট ছোট ডিম্ব খাইতে বড় সুস্বাদু। অর্শ-রোগে কচ্ছপের মাংস উপকারী বলিয়া সেই সকল স্থানে রাষ্ট্র আছে। চিঙ্‌ড়ি, কাঁকড়া প্রভৃতি জীর্ণ শক্তি সবল থাকিলে খাওয়া যায়। আমাশা বা উদরাময় পীড়াতে তাহা স্পর্শ করাও অনুচিত।

ডিম্ব।

হংস ও কুক্কুটের ডিম্ব সচরাচর খাওয়া যায়। এই সকল কাঁচা খাইতে পারিলে, শীঘ্র জীর্ণ হয়। আদ-সিদ্ধ করিয়া খাইলেও মন্দ নহে, কিন্তু বড় সিদ্ধ করিলে শক্ত হইয়া যায়, এবং তাহা খাইলে শীঘ্র জীর্ণ হয় না। যাহারা দুর্ব্বল ও পেট-রোগা আদ-ছটাক পোর্টওয়াইনে একটা ডিম্বের সাঁস মিলাইয়া প্রত্যহ প্রাতে (এবং সহ্য হইলে বিকালেও) তাহা খাইলে শরীর শীঘ্র সবল হয়। যাহাদের কোষ্ঠ কঠিন তাহারা দুগ্ধের সঙ্গে

কাঁচা ডিম মিলাইয়া খাইলে আরও উপকার বোধ করে। যাহাদের ডিম খাওয়াতে অসুখ হয়, তাহাদের তাহা না খাওয়াই শ্রেয়ঃ। পঁচা ডিম খাইলে উদরের পীড়া হয়, অতএব যে ডিমে দুর্গন্ধ বোধ হইবে তাহা খাওয়া অনুচিত।

বসা, ঘৃত, তৈল, ইত্যাদি।

এই সকল খাদ্য দ্রব্যে নাইট্রোজিনস্ পদার্থ যে একেবারে নাই, তাহা পূর্ব্বের ন্যায় দৃষ্টি করিলে জানা যাইবে। নাইট্রোজেন্ মাংস পেশীর পুষ্টিসাধন করে, অতএব যাহাতে উহা নাই, তাহাতে কোন মতে শরীর সবল হয় না।

পূর্ব্বে বলা হইয়াছে ঘৃত, বসাদি শীত প্রধান দেশের প্রকৃত আহার্য্য, কেননা ঐ সকল দ্রব্যের দ্বারা তথায় শরীরের আবশ্যকীয় উত্তাপ রক্ষিত হয়। যেমন অগ্নিকুণ্ডে ঘৃত ঢালিয়া দিলে উহা আরও উজ্জ্বল ও উত্তপ্ত হয়, তেমন (১) বাহিরের অক্সিজেন্ বায়ু দ্বারা শরীরের অপরিষ্কার শোণিত সংশোধন করে রসায়নিক-অগ্নিকুণ্ডে বসা ঘৃতাদির আহুতিতে শরীরের উত্তাপ বৃদ্ধি পায়। (২) তদভিন্ন যেমন পশমী বস্ত্রাদির দ্বারা শরীর আবৃত করিয়া উহাকে উষ্ণ রাখা যায়, তেমন চর্ম্মের নিম্নভাগে সমুদয় শরীরে বসা সঞ্চিত হওত শরীরের এক নূতন আবরণ প্রস্তুত হয়। এই দুই কারণে বসা, তৈলাদির দ্বারা শরীরের উষ্ণতা রক্ষিত হয়।

গ্রীষ্ম-প্রধান দেশে সূর্য্যের প্রখর উত্তাপেই শরীর যথোচিত মতে উত্তপ্ত থাকে। অর্থাৎ তথায় চর্ম্মের নীচে চর্ব্বির আবরণের দরকার নাই, কেবল বাহিরের বায়ুর দ্বারা শরীরের অপুত-

শোণিত পরিষ্কারক-যন্ত্রের উপযুক্ত যে কিছু ঘৃত বা কার্বণের আবশ্যক হয়, তাহা দাল, ভাত, ইত্যাদি খাদ্য দ্রব্যের মধ্যে যথেষ্ট পরিমাণে থাকে।

শরীর কৃশ হইলে বাহিরের কারণে শরীরে নানাপ্রকার রোগ জন্মে। তাহা হইতে শরীরকে রক্ষা করিবার জন্য ঘৃতাদি ভক্ষণ করিয়া শরীরকে কিছু পুষ্ট করিতে হয়। ইউরোপীয়েরা তজ্জন্য মুজী-মৎস্যের (কড্‌ফিসের) তৈল খাওয়াইয়া থাকেন এদেশে ইলশা-মাছের তৈল ঘ্রাণে, ও উপকারিত্বে ঠিক সেইরূপ। এবং সর্ব্বদা খাইতে পারিলে শরীর পুষ্ট করে। যাঁহারা ইলশা মাছের তৈল খাইতে ইচ্ছা করে না, তাহারা উত্তম গাওয়া-ঘৃত বা সদ্য নারিকেল তৈল খাইলে সেই ফল পাইতে পারে।

সকল প্রকার বসা বা তৈলে রেচকতা গুণ আছে, অর্থাৎ অধিক পরিমাণে খাইলেই পাতলা বাহ্য বা ভেদ হয়। তন্মধ্যে এরণ্ড তৈলে রেচকতা গুণ অধিক, জয়পালের তৈল অত্যন্ত অধিক, এজন্য কোষ্ঠ বদ্ধ হইলে অনেকে তিন কি চারি কাঁচ্চা এরণ্ড তৈল, বা এক ফোটা জয়পালের তৈল মধুর সঙ্গে খাইলে যথেষ্ট বাহ্য হয়। স্তনের দুগ্ধ অভাবে যে সকল শিশুদের গোদুগ্ধ খাওয়ান যায়, তাহাদের কোষ্ঠ নিয়ত কঠিন হওয়াতে তাহাদের প্রায়ই ৩০।৪০ ফোটা এরণ্ড তৈল দিয়া বাহ্য করান হয়। কিন্তু প্রতি নিয়ত তাহা খাওয়ালে শেষ তাহাতে বাহ্য না হইয়া বরং শিশুর শরীর স্থূল হইতে আরম্ভ করে।

দৈন্যতা প্রযুক্ত যাহারা মূল্যবান মুজী, বা ইলশা মৎস্যের তৈল, বা ঘৃত খাইতে অক্ষম, তাহারা দেশীয় এরণ্ড বা শর্ষপ, বা নারিকেল তৈল অল্প পরিমাণে প্রত্যহ খাইতে পারিলে

প্রায় সেই ফল লাভ করিতে পারে। ক্রমে ক্রমে মাত্রা বৃদ্ধি করিতে হয়। অর্থাৎ প্রথম প্রথম প্রত্যহ ১০ ফোটা প্রাতে ও দশ ফোটা সন্ধ্যার সময় অল্প দুগ্ধ বা পরিষ্কার জলের সঙ্গে খাইবে। ৭ দিন পরে এক এক বারে ২০ ফোটা করিয়া খাইবে। তাহা সহ্য হইলে আর ৭ দিন পর ৩০ ফোটা করিয়া, সেই নিয়মে খাইবে। এরূপে ক্রমে ১।২ ড্রামও একত্রে খাওয়া যায়, এবং তাহাতে শরীর ক্রমে সুপুষ্ট ও স্থূল হয়। পোস্ত ও জলপাইয়ের তৈলও এরূপে খাইলে শরীর মোটা হয়।

গণ্ডমালা, ক্ষয়কাশ, হাঁপানি-কাস প্রভৃতি রোগে শাক-সবজির পরিবর্ত্তে, ঘৃত তৈলাদি অধিক খাইলে শরীর পুষ্ট হয়। পেটের পীড়া থাকিলে প্রথমতঃ ৫ ফোটা হইতে আরম্ভ করিয়া সহ্য গুণ অনুসারে ক্রমে অল্প অল্প বাড়াইতে হয়। প্রথমতঃ মাখন খাওয়াইবে। তাহা সহ্য হইলে ঘৃত, তৎপরে সুবিধামতে কড্‌লিবারাদি অন্যান্য মূল্যবান তৈলও খাওয়ান যায়।

ছোলা, বুট, ছিমেরবীচী, ইত্যাদি।

অনেকে আস্ত-ছোলা বা বুট রাত্রে ভিজাইয়া রাখিয়া প্রাতে তাহা চিনি দিয়া চর্ব্বণ করিয়া খায়; কেহ কেহ মুগ কলাইও সেই নিয়মে খায়। ইহাতে কেবল মাংসপেশী পুষ্ট হয় এমত নহে, দন্ত, অস্থি, উপাস্থি, প্রভৃতি শরীরের কঠিন পদার্থ সকল আরও কঠিন ও বলিষ্ট হয়। যাহারা কাঁচা ছোলা বা বুট খাইয়া জীর্ণ করিতে পারে, তাহারা জলের সঙ্গে অগ্নির উত্তাপে তাহা ভালরূপ গলাইয়া দাল করিয়াও খাইতে পারে।

সিমের বিচি ছোলা অপেক্ষাও বলকারক। পূর্ব্ব লিখিত খাদ্য-দ্রব্যের-জায়-পত্র দৃষ্টি করিলে জানা যাইবে যে মাংস এবং মৎস্য অপেক্ষাও, ছোলা, মটর প্রভৃতিতে নাইট্রোজেন্ ও কার্ব্বণ্ এই দুইয়ের ভাগ অধিক আছে, এ জন্য সতর্ক হওয়া উচিত যে দাল ও মাংস প্রভৃতি একত্রে অধিক খাওয়া না হয়, নচেৎ উদরের পীড়া হইতে পারে।

দালের মধ্যে মুগ সর্ব্বাপেক্ষা সহজে জীর্ণ হয়, তৎপরে মশুরী ও কলাই। আবার ভাজা অপেক্ষা কাঁচা-মুগ ও মশুরী দাল সহজে জীর্ণ হয়। সেই সকলের সারত্ব ছোলা, অরহরদাল অপেক্ষা অনেক কম, এজন্যে দেশীয় কবিরাজেরা পাতলা মুগের দালের জল দিয়া রোগীর পথ্য প্রায় দেয়।

কলাইয়ের দালে তৈলের ভাগ অধিক আছে, এ জন্য ঘোঁড়াকে কলাই খাওয়াইলে শীঘ্র স্থূল হইয়া পড়ে, কিন্তু যে ঘোড়া ছোলা খায় তাহার তুল্য পূর্ব্বোক্ত ঘোঁড়া খাটিতে পারেনা।

যথেষ্ট কলাইয়ের দাল খাওয়ার অভ্যাস একজন উকীলের ছিল, সে মিঠাই মণ্ডা কি ঘৃত পক্ক সামগ্রী প্রায় খাইত না। তত্রাচ শেষোক্ত খাদ্যে যেমন লোকের সচরাচর বহুমূত্র রোগ জন্মে ঐ উকীলেরও তাই হইয়াছিল।

অতএব দৈন্যতা প্রযুক্ত যদি কেহ বহুমূল্য সুখাদ্য খাইয়া কৃশতা দূর করিতে অক্ষম হয়, তাহার দুই বেলা অধিক পরিমাণে কাঁচা কলাইয়ের দাল খাওয়া উচিত। কলাইয়ের দাল খাইলে শ্লেষ্মা বৃদ্ধি হয় বলিয়া অনেকের যে বিশ্বাস আছে তাহা নিতান্ত অমূলক নহে,কিন্তু যাহারা নিয়ত কলাইয়ের দাল খায় তাহাদের

ঐ রোগের কোন আশঙ্কা থাকে না, কেননা নিয়ত ব্যবহারে বিষও সহ্য হয়।

২।৩ বৎসরের পুরাতন ছোলা, অরহর প্রভৃতির দাল ভাল সিদ্ধ হয় না বলিয়া খাইতে তত ভাল লাগে না, এবং সহজে জীর্ণও হয় না। কিন্তু চাউল যতই পুরাতন হয়, ততই পেটের পক্ষে উপকারী। ইহার কারণ এই যে চাউল অপেক্ষা দালে চতুর্গুণ নাইট্রোজিনস্ পদার্থ আছে এবং ঐ নাইট্রোজেন্ মৎস্য মাংসের ন্যায় টাট্‌কা না হইলে সহজে জীর্ণ হয় না। ঘৃত, তৈল, ইত্যাদি কার্ব্বণেসিয়স্ পদার্থ যত পুরাতন হয় তত বায়ুর অক্সি-জেনের সঙ্গে মিশ্রিত হইয়া উহার কার্ব্বণের ভাগ কমিয়া যায় এবং চাউলে কার্ব্বণের ভাগ অধিক থাকাতে উহা যত পুরাতন হয় তত উহার কার্ব্বণের ভাগ কমিয়া গিয়া জীর্ণের অধিক সুবিধা হয়। এ জন্য সকলের স্মরণ রাখা উচিত যে খাওয়ার পক্ষে দাল যত নূতন, এবং চাউল যত পুরাতন হয়, ততই ভাল। হিন্দু-স্থানীরা ছোলা, মটর অরহর প্রভৃতি ভাজা করিয়া খাইতে বড় ভাল বাসে কলিকাতার "সাড়ে আঠার ভাজা" তাহাদেরই কীর্ত্তি স্তম্ভ। আবার ছোলা মটর ভাজাকে চূর্ণ করিয়াও তাহারা খায়। দরিদ্র অবস্থায় ঐ চূর্ণ, বা ছাতু তাহাদের এক মাত্র আহার্য্য। কেহ তাহা জলে ভিজাইয়া অল্প লবণ দিয়া খায়। কেহ তাহার সঙ্গে গুড় মিশ্রত করিয়া খায়। তদ্দেশীয় পর্য্যটকদের পক্ষে শরীর ধারণ করিবার তাহা একমাত্র সম্বল। কিন্তু পেট-রোগারা এ সকল ভাজা দাল কড়াই জীর্ণ করিবার একেবারে অক্ষম। তদবস্থায় তাহা খাইলে রোগ শীঘ্র সাংঘাতিক হইয়া পড়ে। এজন্য পশ্চিম হইতে যত কুলি, মুটিয়া ভাজা দাল কড়াই বা ছাতু

হইতে পূর্ব্বে কলিকাতায় চাকুরী করিতে মাসাবধি হাটিয়া আসিত তাহার প্রায় চতুর্থাংশ লোক রাস্তায় মরিত। এখনও কোন কোন রাস্তার ধারে বা গাছ-তলায় মরা মানুষ যত পাওয়া যায়, তাহাদের মৃতদেহ পরীক্ষা করিয়া দেখিলে উদরাময় বা আমাশা রোগাক্রান্ত অবস্থায় পাওয়া যায়, এবং তাহাদের উদরে, কাপড়ের পুঁটলীতে, জেবে বা মুখে ছাতু বা আস্ত কড়াই ভাজা বই আর কিছুই পাওয়া যায় না। যাহাদের উদরে পূর্ণ-পরিমাণে জীর্ণ শক্তি নাই, তাহারা যেন এই সকল কুখাদ্য কখনও ব্যবহার করে না। উদরের পীড়া থাকিলে এই সকল দাল করিয়া খাওয়াও অবিধি।

তণ্ডুল (চাউল)।

হিন্দুস্থানের অধিকাংশ স্থানের শ্রমজীবীরা দাল ভাত খাইয়া প্রাণ ধারণ করে। অনেকে কেবল শাক ভাত খাইয়া বাঁচে। ইহারা দুই বেলা ভাত খায়, এবং এক এক বেলা আদশের চাউলের ভাতের কম খায় না। সরু চাউলের ভাতে ইহাদের ক্ষুধা যায়না। রাঙ্গাটীয়া মোটা চাউলের ভাতই ইহাদের উপযুক্ত। শাদা সরু চাউলে নাইট্রোজেন্ পদার্থের ভাগ অতি অল্প, এবং মোটা চাউলের রাঙ্গাটীয়া পাতলা খোসা যেমন অস্থির পুষ্টিকারক ফস্ফেট্ অপ্ লাইম্ প্রভৃতি পাওয়া যায়, শাদা সরু চাউল তেমন নহে। এ জন্য শ্রমজীবীর জন্য শেষোক্ত চাউল কোন মতে আহারোপযুক্ত হইতে পারে না।

নূতন চাউল অপেক্ষা যে পুরাতন চাউল অধিক পুষ্টিকর, ও জীর্ণকর তাহার কারণ পূর্ব্বেই দর্শিত হইয়াছে।

আমাশয়, উদরাময় প্রভৃতি রোগের সঙ্গে জ্বর থাকিলে, সাগু আরারুট দিতে হয়, কিন্তু জ্বর কমিয়া আসিলে পুরাতন সরু চাউলের ভাত দিতে হয়। নচেৎ সাগুতে বাহ্য পাতলাই থাকিয়া যায়, ও আর কোন মতে তাহা আঁটাল করা যায় না।

খোসা-শুদ্ধ চাউল, জলে সিদ্ধ করিয়া পরে রৌদ্রের উত্তাপে শুকাইয়া রাখিয়া দেয়। এই সকল চাউলকে সিদ্ধ-চাউল বলা যায়, তাহা অসিদ্ধ বা আতপ চাউল অপেক্ষা অধিক পুষ্টিকর। ইহার কারণ এই যে চাউলের ষ্টার্চ (Starch) সিদ্ধ করাতে উহা গ্লুটেনে (Gluten) পরিবর্ত্তিত হইয়া, কিছু বিলম্বে উহার পুষ্টিকর গুণ আরো বর্দ্ধিত হয়। কিন্তু ষ্টার্চ, আরারুট্ ও সাগুর ন্যায়। উহা অপেক্ষা গ্লুটেন্ অধিক বলকারক, কেননা গ্লুটেনে নাইট্রোজেনের ভাগ অধিক, একারণ শ্রমজীবীরা সিদ্ধ চাউলের ভাতই খায়। আতপ-চাউল, আরারুট্ বা সাগুর মত, তাহার সারত্ব অতি অল্প, এজন্য হিন্দু জাতীয় বিধবাদের মধ্যে আতপ চাউলের ভাত খাওয়ার প্রথা এ দেশে প্রচলিত আছে। বিধবা হইলে দ্বিতীয় বার-স্বামী গ্রহণ করিবার নিয়ম নাই। সংসারের সুখভোগের ইচ্ছা তাহাদের শরীর ও মন হইতে বিলুপ্ত করিবার মান সেই মস্তকমুণ্ডন, ভাল বসন ভূষণ ত্যাগ, এবং এক বেলা শরীর কৃশকর আতপ চাউল ও নিরামিষ আহার ইত্যাদি কঠিন নিয়ম তাহাদের জন্য করা হইয়াছিল, এমত অনুমিত হয়।

হাতগড়া-রুটি, ও পাঁওরুটি।

এ দেশে প্রথম প্রকার রুটি খাওয়ার প্রথা অনেক কাল হইতে প্রচলিত আছে। ইউরোপীয়েরা শেষ প্রকার রুটি খাইয়া থাকে। পাঁওরুটি ফাঁপা বলিয়া শীঘ্র জীর্ণ হয়। এ দেশের হাতগড়া-রুটি, বিশেষতঃ উত্তর-পশ্চিম অঞ্চলের চাপাতি-রুটি নিরেট বলিলেও বলা যায়, এবং খাইলে শীঘ্র জীর্ণ হয় না, এজন্য তথাকার দরিদ্র লোকেরা অরহর দাল দিয়া ঐ রুটি দিনে একবার খাইলে ২৪ ঘণ্টার জন্য নিশ্চিন্ত থাকে। গমের-ময়দা বা আটার-রুটি সর্ব্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট। সুজির রুটি আরো বলকারক কেননা উহা গমের গ্লুটেন্ বা সার-পদার্থ। ময়দা বা আটাতে ষ্টার্চ বা আরারুটের মত অধিক অসার পদার্থ মিশ্রিত আছে। সুজির পাঁওরুটি অতি উৎকৃষ্ট, কিন্তু এখানে রুটি ওয়ালারা যে রুটি প্রস্তুত করিয়া বেচে তাহাতে ময়দা বা চাউলের আটা মিশ্রিত থাকে। ইহাতে বিশেষ হানি নাই, কিন্তু রাস্তার ধারের প্রস্তুতী রুটিতে রাস্তার ধূলা, ও বালি যথেষ্ট পরিমাণে মিশ্রিত থাকাতে তাহা খাইলে পেটের অসুখ হয়। দেশীয় ব্রাহ্মণেরা যে রুটি বিসকুট বিক্রী করে তাহাতে অর্দ্ধভাগ চাউলের আটা আছে। এ জন্য তাহা অপেক্ষা অন্ন ভাত খাওয়াই শ্রেয়ঃ। রাস্তার ধারের দোকানের রুটি অপেক্ষা হাতগড়া ফুল্ক-রুটি ভাল।

প্রথমতঃ। এ দেশে অধিক সংখ্যক বাঙ্গালী-ডাক্তর, কবিরাজেরা জ্বরাক্রান্ত রোগীদের যে পথ্য দিয়া থাকেন তাহা কিছু অসঙ্গত বোধ হয়। কবিরাজেরা জ্বরাহত রোগীদের

জোলাপ বা রেচক-ঔষধ প্রায় কখনও দেয় না, এ জন্য তাঁহার আহারও দেয় না, যথা—মিসরী বা ওলার জল, কিম্বা অল্প জল সাগুর অধিক কিছু ব্যবস্থা করে না। ইহাতে রক্তের পরিমাণ বা সারত্ব কমিয়া যাওয়াতে সামান্য জ্বরের প্রকোপ ক্রমে হ্রাস পায়। কিন্তু ডাক্তারেরা এক দিনেই রেচক, ঘর্ম্ম-কারক, ও মূত্র-কারক ঔষধে রক্তের ময়লা, ও পরিমাণ শীঘ্র হ্রাস করিয়া ফেলেন। তাহার উপর জল-সাগু বা অল্প দুধ-সাগু খাওয়াইয়া রোগীকে মৃতকল্প অবস্থায় আনা বা নিরাহারে সামান্য জ্বরকে বিকার-জ্বরে পরিণত করা নিতান্ত যুক্তি হীন বোধ হয়। আবার রোগী যখন ক্রমে ভাল হইতে থাকে, আহার্য্য দ্রব্যের ও পুষ্টিকর গুণ-অনুসারে ক্রমে পরিবর্ত্তন হওয়া উচিত বোধ হয়।

দ্বিতীয়তঃ। গমের রুটি যে ভাতের অপেক্ষা অধিক বলকারক বোধ হয়, ইহাতে কাহারো সন্দেহ নাই, কেননা ভাত অপেক্ষা গমে নাইট্রোজিনস্ পদার্থের ভাগ অধিক। ইহা ভিন্ন ময়দার রুটি অপেক্ষা আস্ত-ভাত যে সহজে জীর্ণ হয় তাহার কারণও পূর্ব্বে বলা হইয়াছে। এই সকল যদি সত্য হইল, তবে বিজ্বর রোগীকে প্রথম দুধভাত, পরে দুধ রুটি না দিয়া, ঠিক তাহার বিপরীত পথ্য কবিরাজ ও তাহাদের অনুকরণ-কারী ডাক্তরেরা কি কারণে ব্যবস্থা করিয়া থাকেন তাহা কিছুই বুঝা যায় না। যদি বলা যায় যে রুটিতে জলের ভাগ কম, ও ভাতে অধিক, সেই জন্য রুটি, বা শুষ্ক-পথ্য প্রথমে দেওয়া হয়, তাহা হইলে জ্বরাক্রান্ত রোগীকে প্রথমে মিশরির জল, জলসাগু, ও দুধসাগু ইত্যাদি যে দেওয়া হয়, তাহাও কি শুষ্ক-পথ্য? এবং ডাক্তরেরা জ্বরের উত্তাপের সময় জল তেঁতুলের সার মিশ্রিত ও অন্যান্য স্নিগ্ধকারী

পানীয় যথেষ্ট পরিমাণে দিয়া থাকেন কেন? এই সকলও কি শুষ্ক প্রণালীতে-চিকিৎসার মধ্যে গণ্য? এই সকল অসঙ্গত চিকিৎসা যত শীঘ্র পরিবর্ত্তিত করা যায় ততই এই রোগাক্রান্ত গ্রীষ্মপ্রধান দেশের যে মঙ্গল হইবে তাহাতে আর সন্দেহ নাই।

হাতগড়ারুটি অপেক্ষা পরেটা ভাল। কারণ পরেটার পরতে-পরতে ফাক থাকাতে উহা ভালরূপ সিজে, তাহাতে সহজে জীর্ণ হয়। পাতলা রুটিও, মোটা রুটি অপেক্ষা সহজে জীর্ণ হয়। ফুল্করুটি সর্ব্বাপেক্ষা জীর্ণকর। যাহারা কৃশাঙ্গ, তাহারা ঘৃতে-ভাজা রুটি-বা-পরেটা খাইতে ক্রমে অভ্যাস করিবে। এই সকলকে সাধারণতঃ লুচি বলা যায়। লুচি খাইলে অন্যান্য আহার্য্য দ্রব্যের সঙ্গের তৈল বা ঘৃত খাওয়া অনাবশ্যক। হিন্দুস্থানীরা একদিগে লুচি অপর দিগে মিঠাই-মণ্ডা, ও দুধ এই সকল খাইয়া এমত স্থূল হইয়া পড়ে যে শেষ তাহাদের চলত শক্তি প্রায় রহিত হয়। ঠাণ্ডা-লুচি অপেক্ষা গরম গরম লুচি খাইতে সুস্বাদু বোধ, এবং শীঘ্র জীর্ণ হয়। লুচি, আলু পটলের ডাল্না দিয়া খাইলে সহজে জীর্ণ হয়। যাহাদের জীর্ণ শক্তি অধিক বা এক বেলা খায়, তাহারা দাল দিয়াও খাইতে পারে। কেহ কেহ লুচি দুগ্ধে ভিজাইয়া খায়; কিন্তু যাহাদের জীর্ণ শক্তি প্রবল নহে তাহারা রুটি বা লুচি আহারের অন্ততঃ ৩,৪ ঘণ্টা পরে দুগ্ধ খাইবে। এই সকল বলকারক সামগ্রী খাইলে প্রত্যহ ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম করিতে হয়, নচেৎ শরীর অসুস্থ হইয়া অমৃতে গরল উৎপত্তি হয়।

ভাল পাঁওরুটির পরীক্ষা এই।—উহা সমানভাবে ফাঁপা বা সূক্ষ্ম সূক্ষ্ম ছিদ্রময় হইবে, অথচ এই পরিমাণে শক্ত হইবে যেন

মেজ্জের-ছুরী দিয়া উহার সরু সরু শ্লাইস্ বা ফালি করা যায়। পাঁও-রুটি যেদিন প্রস্তুত হইবে সেই দিন গরম গরম না খাইয়া তাহার পরদিন খাইবে। রুটির ঘ্রাণে বা আস্বাদনে অম্লত্ব থাকিবে না। শুজির রুটি সর্ব্বাপেক্ষা বলকারক। শ্রমজীবীদের রুটিতে অস্থি-পুষ্টিকর অল্পভূসী মিশ্রিত থাকা উচিত। যাহারা কিছুমাত্র শারীরিক পরিশ্রম করে না। তাহারা এই প্রকার রুটি সহজে হজম করিতে পারে না। চাউলের আটা, শিরীস, বা ফটকিরি মিশ্রিত করিয়া অনেকে কৃত্রিম-পাঁওরুটি প্রস্তুত করে, কেননা ঐ সকল রুটি শস্তা ও শীঘ্র শুষ্ক হয় না। কিন্তু তাহা স্বাস্থ্যকর নহে। যে রুটি অতি বিলম্বে বাসি হয়, এবং যাহার মধ্যে কার্বণিক্ এসিড্ বাস্পের ভাগ অধিক, তাহাই খাওয়ার পক্ষে উৎকৃষ্ট।



বিলাতী আলু, ভুঁই-আলু, রাঙ্গা-আলু, মানকচু, আঁটি কচু, ইত্যাদি।

এই শ্রেণীর উদ্ভিজ্জের মধ্যে বিলাতী-আলু সর্ব্বাপেক্ষা বলকারক। আয়র্লণ্ডের সামান্য লোকেরা প্রায় আলু খাইয়াই জীবন ধারণ করে। আমরা যাহাকে বিলাতী-আলু বলি তাহার জন্ম-স্থান বিলাত বা ইউরোপ নহে। কলিকাতার প্রায় সমুদয় আলু শ্রীহট্ট, বা ধনেখালী হইতে আইসে। এই দুই স্থানের মধ্যে শ্রীহট্টের আলু উৎকৃষ্ট, শীঘ্র সিদ্ধ হয়, এবং তখন একটুকু টিপ দিলে চূর্ণ হইয়া যায়। আলু আগুণে পোড়াইয়া পরে লবণ মাখিয়া বা জলে সিদ্ধ আলু ভাতের সঙ্গে খাওয়া যায়।

ভূঁই-আলু, ও মানকচু দুই প্রায় সমতুল্য পুষ্টিকর, এবং বিলাতী-আলুর পরিবর্ত্তে ব্যবহার করা যায়। কোন কোন মানকচুতে গলা ধরে, অর্থাৎ খাওয়ামাত্র মুখ ও গলা চুল্কয়। তাহাতে ঘৃত বা তৈল দিয়া কুলকুচা করিলে চুল্কনী নিবৃত্তি হয়।

রাঙ্গা-আলু কাঁচা খাওয়া যায়। জলে সিদ্ধ করিয়া খাইলে মিষ্ট বোধ হয়। উহাতে কার্বণের ভাগ অধিক আছে। রাঙ্গা আলুর পিষ্টক খাইতে ভাল লাগে, কিন্তু পেট-ভারী করে। প্রত্যহ রাঙ্গা-আলু খাইলে স্থূল হওয়া যায়।

আঁটি-কচু প্রায় মান-কচুর ন্যায় পুষ্টিকর। কোন কোন আঁটি-কচুতে, মানকচুর মত, গলা ধরে। তাহা হইলে প্রথম উহাকে জলে বেশ করিয়া সিদ্ধ করিয়া সেই জল ফেলিয়া দিতে হয়। পরে ভাজা করিয়া ভাজিয়া বা অল্প তেঁতুলের সঙ্গে অম্ল রান্ধিয়া খাইলে আর গলা চুল্কায় না।

শর্করা মিঠাই মণ্ডা, সন্দেশ, মধু।

ইক্ষু, তাল ও খেজুরের রস সিদ্ধ করিলে গুড় হয়। গুড় পরিষ্কার ও গাঢ় করিলে চিনি বা শর্করা হয়। চিনির সঙ্গে ঘৃত, সর, ছানা, প্রভৃতি দুগ্ধের সারভাগ নানা রকমে মিশ্রিত করিলে বর্ফি সন্দেশ, ইত্যাদি মিষ্ট সামগ্রী প্রস্তুত হয়।

সদ্য ইক্ষু-রস, প্রভৃতি অতি উৎকৃষ্ট ও সুমিষ্ট পানীয়। নূতন প্রমেহ রোগ বা অন্য কোন কারণে মূত্রকৃচ্ছ্র বা প্রস্রাব করিতে জ্বালা করিলে, এই সকল পানীয়ের চমৎকার উপকারিত্বগুণ দেখা

যায়। ঐ সকল রস ৫।৭ দিন বাঁসি করিয়া রাখিলে সুরার ন্যায় গেঁজাইয়া উঠে ও আস্বাদনে ঝাঁঝ বোধ হয়, এবং পানে স্বচ্ছন্দ পরিমাণে মাদকতা গুণ প্রকাশ করে। তখন তাহাকে তাড়ী বলা হায়। শ্রমজীবী দরিদ্র লোকদের মধ্যে অনেকে তাড়ী পান করিয়া পল্লিগ্রামে মাতলামী করে।

চিনির বিস্তীর্ণ ব্যবহার। সকল প্রকার মিষ্ট সামগ্রী কাফি, চকোলেট্ নানাপ্রকার পিষ্টক, সর্ব্বত এবং ছেলেদের নানাপ্রকার খাদ্যে উহা যথেষ্ট পরিমাণে ব্যবহার হয়। শাদা পরিষ্কার চিনি ব্যবহার করিতে হয়। কলে প্রস্তুতী দোবারা চিনি আর সকল প্রকার চিনি অপেক্ষা উৎকৃষ্ট, এবং দেখিতে ঠিক মিশরি চূর্ণের ন্যায়।

নানাপ্রকার মিষ্ট-সামগ্রী কৃশাঙ্গদের পক্ষে বিশেষ উপকারী। পেটের অসুখ না হয় এমতে প্রত্যহ অল্প পরিমাণে খাইতে হয়, নচেৎ তাহা খাইয়া রোজ রোজ পাতলা বাহ্য করিলে শরীর পুষ্ট না হইয়া বরং আরো কৃশ হয়। যাহারা দুগ্ধ, ঘৃত, চিনি, মিষ্ট সামগ্রী, প্রভৃতি যথেষ্ট পরিমাণে খাইয়া জীর্ণ করিতে পারে, তাহারাই ক্রমে স্থূল হয়, এবং শেষ ইহারাই বহুমূত্র, বিষব্রণ (কার্বঙ্কল্), প্রভৃতি সাংঘাতিক পীড়ায় অর্দ্ধবয়সে আক্রান্ত হয়। কিন্তু বাল্যাবস্থায় এই সকল সামগ্রী তত অপকারী হয় না, কেননা তখন প্রকৃতির শাসনে থাকাতে খেলা ও ছুটাছুটী করিয়া তাহারা যথেষ্ট পরিশ্রম করে।

মধুমক্ষিকারা, ফুল ও নানা উদ্ভিজ্জ হইতে যে মিষ্ট-পদার্থ সংগ্রহ করিয়া বাসায় সঞ্চিত করে, তাহাকে মধু বলা যায়। সদ্য মধু ঘৃত শর্করার ন্যায় উপকারী, এবং প্রত্যহ খাইলে মোটা

হওয়া যায়। মধুর সঙ্গে ঔষধের বটী বা চূর্ণ মিশ্রিত করিয়া খাওয়ার বড় সুবিধা, কেননা জলে যে সকল ঔষধ দ্রব হয় না, মধুতে হয়। বাসি মধুতে পেট ভার করে এবং রেচকতা গুণও প্রকাশ করে। এক ভাগ মধুতে ১৩ ভাগ জল মিশ্রিত করিয়া প্রত্যহ প্রাতে তাহার এক ছটাক খাইলে উদরাময় রোগ ভাল হয়।

আম, কাঁঠাল ইত্যাদি ফল।

মিষ্ট অম্র অতি উপকারী ও শরীর পুষ্টিকর। বোধ হয় পৌরাণিক গ্রন্থে ইহাকেই অমৃত ফল বলিয়া বর্ণনা করা গিয়াছে। মালদহে বৈশাখ মাস হইতে প্রায় শ্রাবণ মাস পর্য্যন্ত দরিদ্র লোকেরা বিশেষতঃ ভিখারীরা কেবল অম্র খাইয়াই দিনঃপাত করে। তথায় আম্র বাগান যথেষ্ট। গাছ তলা হইতে কুড়াইয়া যে-সে আম নিতে পারে ও তাহার মূল্য নাই। এবং বাজারে খরিদ করিলেও এক কি দুই আনায়-সওয়া-পণ আম পাওয়া যায়। মালদহের গোপাল-ভোগ আমকে কলিকাতায় বোম্বাই-আম বলে, উহা আমের মধ্যে সর্ব্বোৎকৃষ্ট। অধিক আম একত্রে খাইলে রেচকতা গুণ প্রকাশ করে। পেট রোগারা আম বড় খাইতে পারে না। টক্-আম বিশেষ অনিষ্টকর। কাঁচা আম খণ্ড খণ্ড করিয়া কাটিয়া শুকাইলে আমসী হয়। আম্সী দিয়া টকের-বেঞ্জন করিলে, খাইতে ভাল লাগে। কিন্তু উদরাময় রোগে বড় অপকারী।

আমের ক্ষীরসা বা আমসত্ব, আমের রস রৌদ্রে শুকাইয়া প্রস্তুত করে। আমের সত্ব উদরের পীড়া জন্মায় ও দুধের সঙ্গে

খাইলে উহা টকিয়া যায়। মিষ্ট আমসত্ত্বে পেটের অসুখ হয় না, কিন্তু রৌদ্রে ও অনাবৃত স্থানে আমের রস শুকাইয়া আমসত্ব করিতে হয় বলিয়া উহার সঙ্গে যথেষ্ট ধূলা ও বালু মিশ্রিত হয় এজন্য বাজারের; মিষ্ট আমসত্বও উদরের পীড়া জন্মায় এবং পেট রোগাদের খাওয়া নিষেধ। ঘরের ভিতর অগ্নির মৃদু উত্তাপে বা রৌদ্রে কোন সরু কাপড়ে ঢাকিয়া রাখিয়া মিষ্ট আমসত্ব প্রস্তুত করিলে শুস্থশরীরে তাহা অল্প পরিমাণে রোজ রোজ খাওয়াতে হানি নাই।

পাকা কাঁঠালের রস, খাইতে বড় মিষ্ট ও বলকারক হয়, কাঁচা কাঁঠাল বা ইচড়ের ডাল্‌নাও খাইতে ভাল। কাঁঠালের সুপক্ক বিচি ছোলা মটরের তুল্য পুষ্টিকর।

কাঁঠালের রসে ঘৃত বা মধুর মত যথেষ্ট কার্ব্বণেসিয়স পদার্থ আছে সেই জন্য সহজে জীর্ণ হয় না। জীর্ণ করিতে পারিলে কাঁঠাল ভোক্তা স্থূল হয়। এক একটা বড় কাঁঠাল এক জনে খাইতে দেখা যায়, কিন্তু ইহারা বোধ হয় তাহা জীর্ণ করিতে পারে না। ভাল কাঁঠালের রসে এক প্রকার সুস্বাদু পিষ্টক প্রস্তুত হয়। আম সত্ত্বের মত কাঁঠাল-সত্ত্বও করা যায়, কিন্তু তাহা অধিক দিন রাখা যায় না।

কাঁচা বা ডাব-নারিকেল-জল অতি স্নিগ্ধকর ও সুস্বাদু পানীয়। পাকা নারিকেলের শাঁস অজীর্ণকর কিন্তু তাহা পেষণ করিয়া নিঙ্গড়াইলে দুগ্ধের মত যে রস বাহির হয় তাহা খাইতে বড় সুস্বাদু এবং স্থূল ও পুষ্টিকর। তাহা হইতে এক প্রকার সুঘ্রাণযুক্ত তৈলও বাহির করা যায় যাহা সদ্য হইলে ঘৃতের ন্যায় খাওয়া যায়, নচেৎ তাহা দিয়া স্ত্রীলোকেরা কেশ মার্জ্জন

করে বা উহা আলোর জন্য জ্বালান হয়। বাখরগঞ্জ, ও যশোহরে পাকা নারিকেলের শাঁস, প্রায় সকল প্রকার মিষ্ট-সামগ্রী ও তরকারীর সঙ্গে খায়, তাহাতে উদরের অসুখেও কষ্ট পায়।

বেদানা, ও ডালিমের অম্ল-কষায় ও স্নিগ্ধকর গুণ আছে। আনারস মিষ্ট. অম্ল. ও স্নিগ্ধ গুণযুক্ত। পেঁপিয়া মিষ্ট, ও স্নিগ্ধকর। জাম, জামরুল, কুল, ও পেয়ারা ঈষৎ-মিষ্ট, ও অম্ল কষায় গুণযুক্ত। ফুটি, তরমুজ, ও খরমুজ, স্নিগ্ধকর, ও প্রায় মিষ্টাস্বাদ রহিত। এই জন্য সমুদয় ফল সুপক্ক হইলে ন্যূনাধিক সুমিষ্ট, ও পুষ্টিকর হয়, কিন্তু সবুজ বা অপক্কাবস্থায় অতিশয় অনিষ্টকর, এবং উদরের পীড়া জন্মায়। দেশে ওলাউঠার প্রাদুর্ভাব হইলে এই সকল অপক্ক, বা সবুজ চর্ম্মযুক্ত ফল খাওয়া নিষেধ।

কলা স্নিগ্ধ, মিষ্ট, ও পুষ্টিকর। সুপক্ক চাটিম-কলা উদরাময় পীড়াতে উপকারী। সিকি কাঁচ্চা অতি পুরাতন-তেঁতুল, এক কাঁচ্চা মিসরী-চূর্ণ, ও একটা পাকা-চাটিম-কলা একত্রে চটকাইয়া খালী-পেটে প্রাতে, ও সেইরূপ বৈকালে ২।৩ দিন খাইলে গ্রহণী রোগ ঝটিতি আরাম হয়। দধি, ঘোল, বা দুধের সঙ্গেও পাকা কলা খাওয়া যায়। কেবল কলা খাইয়া লোক বিশেষতঃ কোন কোন হিন্দু-বিধবাকে দীর্ঘকাল বাঁচিতে দেখা যায়। কাঁচা-কলা কষায়-গুণযুক্ত. এ জন্য গ্রহণী, ও আমাশয় রোগে, তরকারীর মধ্যে কেবল কাঁচ-কলা ও কই, মাগুর, সিঙ্গি, বা ছোট পোনা মাছের সঙ্গে ঝোল করিয়া খাওয়াতে হানি নাই।

সুপক্ক বেল, মিষ্ট, স্নিগ্ধকর ও কষায়-গুণযুক্ত, ও বেশ পুষ্টিকর। অপক্ক ও ছোট জাতের বেল আমাশা-রোগের-মহৌষধ। উত্তপ্ত কয়লার ভিতর দিয়া উহার বাহিরের ছাল পোড়াইবে, এবং

পরে ৭।৮ ঘণ্টা কোন শীতল স্থানে রাখিয়া দিবে। অর্থাৎ বেল সকালে পোড়াইলে, বৈকালে খাওয়া যায়, এবং বৈকালে পোড়াইলে পরদিন প্রাতে খাওয়া যায়। শিশুর ঐ রোগ হইলে বেলের শাঁস কাপড়-ছাঁকা করিয়া সিকি-কাঁচ্চা লইয়া অল্প মিসরী দিয়া জল ছাড়া, প্রাতে, বৈকালে প্রত্যহ দুইবারও খাওয়াইবে। বড় ছেলে হইলে ১ কাঁচ্চা পরিমাণে খাওয়ান যাইতে পারে। শিশু না হইলে, বেল কাপড়-ছাঁকা করার দরকার নাই।

গ্রীষ্মকালে শরীর ঠাণ্ডা করিবার জন্য চিনি, বেল, এবং অল্প ঘোল বা তেঁতুল দিয়া সর্ব্বৎ, করিয়া খালী-পেটে প্রত্যহ প্রাতে বা বৈকালে খাইলে উদরের কোন পীড়া জন্মিতে পারে না। দেশে ওলাউঠার প্রাদুর্ভাব হইলে জলযোগের পরিবর্ত্তে প্রত্যহ একবার করিয়া বেলের সর্ব্বৎ খাওয়া অতি আবশ্যক।

শুষ্ক খেজুর, কিস্‌মিস্‌, দ্রাক্ষা-ফল বা আঙ্গুর, মনক্কা, পেস্তা, এই সকল শুষ্ক ফল সচরাচর আফগানস্থান বা কাবুল হইতে আইসে। কিন্তু ঐ সকল টাট্‌কা খাইলে যেমন সহজে জীর্ণ হয়, শুষ্ক অবস্থায় তেমন হয়না। এজন্য কিছু অধিক খাইলেই পেটের অসুখ জন্মায়। আমাশয় বা উদরাময়-পীড়ায় এই সকল বিষ-তুল্য। কোন হাতুড়িয়া-বৈদ্য একজন পুরাতন আমাশায়-পীড়িত রোগীকে কিস্‌মিস্‌ খাওয়াইয়া ঝটিতি পরলোক প্রেরণ করিতে চাক্ষুস দেখা গিয়াছে। ভুক্ত-পেটে এই সকল খাইলে, কিম্বা এ সকল খাওয়ার পর রীতিমত আহার করিলে পেটের পীড়া নিশ্চয় হয়।

বিলাতী-কুমড়া, চাল-কুমড়া, এবং গোল-মরিচ, বা লঙ্কা-মরিচ ও লবণ।—বিলাতী, বা মিষ্ট-কুমড়ার বেশ রেচক গুণ আছে,

প্রত্যহ খাওয়া অবিধি। প্রায় সকল প্রকার ব্যঞ্জনেই জিরা-গোলমরিচ দিয়া প্রস্তুত হয়। তাহা খাইতে যেন ঝাল বোধ হয় না, এমত পরিমাণে মরিচ দেওয়া উচিত। তাহার অধিক খাইলে উদরের পীড়া কিম্বা বাহ্য বা প্রস্রাব করিতে জ্বালা বোধ হয়।

লঙ্কামরিচ, গোলমরিচ অপেক্ষা অধিক ঝাল। সমুদয় বাঙ্গালীরা, বিশেষতঃ শ্রমজীবী মুসলমানেরা লঙ্কা বড খায়। দেশীয় ফিরিঙ্গিরাও যথেষ্ট লঙ্কা মরিচ খায়। এক্ষণে হিন্দুদের মধ্যেও অনেকে মুড়ী-মুড়কীতে শর্ষপ তৈল মাখিয়া কাঁচা লঙ্কার সঙ্গে খাওয়ার জঘন্য অভ্যাস হইয়াছে। স্ত্রীলোকেরা পুরুষ অপেক্ষা লঙ্কা অধিক খায়। প্রায় মাতালেরাও যথেষ্ট লঙ্কা খাইতে আরম্ভ করিয়াছে। শ্রমজীবীদের মধ্যে অনেকের বিশ্বাস আছে যে পঁচা-মাছ, শুকটী-মাছ লোণা-মাছ ও-মাংস, লঙ্কা দিয়া না রাঁধিলে তাহার দোষ যায় না, এজন্য সদ্য মৎস্যের অভাবে যে সকল দেশে পূর্ব্বোক্ত শুষ্ক বা পঁচা মাছ অধিক খাওয়া যায়, তথায় লঙ্কা-মরিচও অধিক ব্যবহার হয়। চট্টগ্রাম, সুদারাম, ও ত্রিপুরা, প্রভৃতি স্থানে ও সমুদয় দক্ষিণ হিন্দুস্থানে সর্ব্বাপেক্ষা অধিক লঙ্কা-মরিচ খায়। তেঁতুলই শুষ্ক বা গলিত মৎস্যের প্রকৃত জারক। কিন্তু লঙ্কায় তাহার বিজাতীয় দুর্গন্ধ লুক্কায়িত হয়।

লঙ্কামরিচ শরীরের বড় অনিষ্টকারী। উহাতে শ্রমহীন লোকেরা পিত্তশূল রোগে যথেষ্ট অসহনীয় কষ্টভোগ করে। গলিত বা শুষ্ক মৎস্য যথেষ্ট লঙ্কামরিচ দিয়া রোজ রোজ খাওয়াতেই বাস্তবিক পিত্তশূল রোগ জন্মে। বিশেষতঃ যাহারা ঐ সকল খাইয়া শারীরিক পরিশ্রম বড় করে না, তাহারাই অধিক

ভোগে। মুড়ী-মুড়কী, চিড়া-ভাজা, চাউল-ভাজা, গুড়, সারে-আঠার-ভাজা, এই সকলও পাকাশয়ের জীর্ণশক্তি ধ্বংস করে।*

অতএব যাঁহারা সবল সুস্থাবস্থায় পূর্ণবয়স পাইয়া পৃথিবীতে দীর্ঘকাল থাকিতে ইচ্ছা করেন, তাঁহারা স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য শ্বাস-প্রশ্বাস দ্বারা বায়ু, ও পানীয়, এবং খাদ্য বিষয়ে যাহা যাহা অনিষ্টকর রোগজনক বা শরীরের হানিকর বলা গেল, তাহা অতি সতর্কতার সহিত ত্যাগ করিবেন।

খাদ্য বিষয়ক সার।

১। মনুষ্য উভয়ভোজী অর্থাৎ আমিষ ও উদ্ভিজ্জভোজী, কারণ ৭৩, ৭৪, ৭৫ পৃষ্ঠায় প্রদর্শিত হইয়াছে।

২। আহারের দ্বারা শরীরের দুইটী অভাব মোচন হয় (১) শরীরের রচনা, বর্দ্ধন, ও সংস্করণ, এবং (২) শরীরের উত্তাপ রক্ষণ।

৩। আহার্য্য দ্রব্যের নাইট্রোজিনস্ পদার্থের দ্বারা শরীরের রচনা, বর্দ্ধন, ও সংস্করণ হয়, কার্ব্বনেসিয়স্ পদার্থে শ্বাস প্রশ্বাস-জনিত শারীরিক উত্তাপ রক্ষণ হয়।

৪। এলবিউমেন্ (ডিমের সফেদী) (কেজিন্ দুগ্ধের ছানা) ফাইব্রিন (রক্তের রেশা বা তন্তুভাগ) গ্লুটেন (গমের সুজিভাগ)

* সুবিজ্ঞ ডাক্তার বর্ণেটের মতে লবণ অধিক খাইলে প্রৌঢ়, বা বৃদ্ধ বয়সে চোকে ছানী পড়ে। বহুমূত্র রোগে উচিত পরিমাণে জল পান না করিলেও ছানী পড়িয়া শীঘ্র অন্ধ হয়। এজন্য এ সকল স্মরণ রাখা বড় আবশ্যক।

লেগিউমেনন্ (ছোলা ছিম, বরবটির বীচী ইহাতে ভুক্ত), এবং (১) আরারুট, (২) সাগু, (৩) চাউল, গমের আটা, শর্করা, তৈল, ঘৃত ও বসা প্রভৃতি কার্ব্বণেসিয়স্ পদার্থে ভুক্ত।

৫। জীব, ও উদ্ভিজ্জ এই উভয়ের আহার্য্যের মধ্যে বায়ু, ও জলই প্রধান। তদ্ভিন্ন খনিজ ও অন্যান্য অচেতন পদার্থকে উদ্ভিজ্জে আহার করে। আবার অনেক জীবেরা উদ্ভিজ্জ আহার করে, যেন একের ধ্বংসে অপরের রক্ষা ও বৃদ্ধি।

সমুদয় আহার্য্যকে আর দুই মতে শ্রেণীবদ্ধ করা যায়। প্রথম প্রকার।—(ক) বায়ু, (খ) পানীয় ইহার মধ্যে জল, চা, কাফি, সর্ব্বৎ, লেমনেড, সোডাওয়াটর ও সুরা ভুক্ত। (গ) আমিষ। তন্মধ্যে নাইট্রোজেন্ ও কার্ব্বণ পদার্থ জন্তুবিশেষে ন্যূনাধিক পরিমাণে পাওয়া যায়। (ঘ) উদ্ভিজ্জ। তাহাতেও নাইট্রোজেন্ ও কার্ব্বণ ন্যূনাধিক পরিমাণে পাওয়া যায়। (ঙ) তৈল-পদার্থ বা প্রকৃত-কার্ব্বণ। ইহার মধ্যে উদ্ভিজ্জ হইতে প্রাপ্ত সর্ষপ, জলপাই, ভেরণ্ড, পোস্ত, ও নারিকেল তৈল প্রভৃতি নানা ভুক্ত হয়। মৎস্যের মধ্যে মুজী, ইলশা, রুই, কাতলা, তিমি, প্রভৃতি জল-জন্তু যথেষ্ট পরিমাণে তৈল প্রদান করে। স্থল-জন্তুর মধ্যে গো, মহিষ, ছাগ, গর্দ্দভ প্রভৃতির দুধ হইতে প্রাপ্ত ঘৃত, মাখন, এবং সমুদয় স্থূলকায়ী জন্তুর শরীরে সঞ্চিত চর্ব্বি বা বসা প্রাপ্ত হয়। (চ) শর্করীয়-পদার্থ। ইহার মধ্যে ইক্ষু, খর্জ্জুর, তাল, প্রভৃতির গুড় এবং গো মহিষাদির ক্ষীরজ শর্করা, ভুক্ত। (ছ) অপূপ বা নীরস পদার্থ ইহার মধ্যে আরারুট, সাগুদানা, ট্যাপিওকা, গোধূম, তণ্ডুল, প্রভৃতি ভুক্ত। নানাপ্রকার লাবণিক পদার্থ যথাসামান্য লবণ, ফস্ফেট্, অপ্‌লাইম্ প্রভৃতি। আহার্য্যের দ্বিতীয় প্রকার

বিভাগ এই।—(ক) বায়ু বা ফুস্ফুসীয় ভক্ষ্য, এবং (খ) তরল, ও (গ) অদ্রব বা ঘনীভূত আহার্য্য। শেষোক্ত দুই দ্রব্যকে পাকাশয়ী আহার্য্যে গণ্য।

৭। বয়স, স্ত্রী-পুরুষ, ব্যবসা, ও সুস্থ, বা রুগ্নাবস্থা ভেদে আহারও ভিন্ন ভিন্ন হইবে। যথা শিশুদের দাঁত উঠিবার পূর্ব্বে দুগ্ধই উচিত আহার,পরে ক্রমে ক্রমে নানাপ্রকার অদ্রব-আহার্য্য খাইতে পারে। যুবত্বে নানাপ্রকার অদ্রব-আহার্য্য, আবশ্যক; তাহাতে নাইট্রোজেন্ ও কার্ব্বণ যথাউচিত পরিমাণ থাকিবে। এ সকল পদার্থ শ্রমজীবীদের সর্ব্বাপেক্ষা অধিক খাওয়া আবশ্যক,সামান্য পরিশ্রমীরা তদপেক্ষা কম, এবং একেবারে শ্রমহীন ব্যক্তিরা সর্ব্বাপেক্ষা কম খাইবে। ঐ সকলের পরিমাণ ৯৯ পৃষ্ঠায় প্রদর্শিত হইয়াছে।

বৃদ্ধাবস্থায় অনড়-দাঁত, বা চর্ব্বণশক্তি, থাকিলে যুবত্বাবস্থার ন্যায় শারীরিক পরিশ্রমের ন্যূনাধিক্যমতে আহারও ন্যূনাধিক পরিমাণে করিবে। চর্ব্বণ-শক্তির অভাবে শিশুদের মত দুগ্ধাদি সামগ্রীই অধিক পরিমাণে খাইবে। পুরুষ অপেক্ষা স্ত্রীলোকেরা, শ্রমহীন হইলে, অল্প খাইবে, আবার শ্রমজীবী নারী অপেক্ষাও শ্রমহীন স্ত্রীলোকেরা কম খাইবে। কোন্ পদার্থ কি পরিমাণে খাইতে হয়, তাহা ৯৯ পৃষ্ঠায় দেওয়া গিয়াছে।

৮। দেশ ও ঋতু ভেদে আহারের বিভিন্নতা হইবে, যথা শীত-প্রধান দেশে ও শীত ঋতুতে তৈল বা বসাযুক্ত কার্ব্বণে-সিয়স-সামগ্রী অধিক খাওয়া উচিত। গ্রীষ্মপ্রধানদেশে ও গ্রীষ্ম-ঋতুতে নাইট্রোজিনস সামগ্রী, এবং অম্ল ও স্নিগ্ধকারী পানীয় অধিক ব্যবহার করা শ্রেয়ঃ।

(৯) সূক্ষ্ম অপেক্ষা, মোটা বা দ্রব্যের প্রকৃত অবস্থায় আহার্য্য দ্রব্য সহজে জীর্ণ হয়, কারণ ৮০ পৃষ্ঠায় দর্শিত হইয়াছে। তজ্জন্য সিদ্ধ-পুলি পিঠা অপেক্ষা সিদ্ধ-চাউল বা ভাত, ময়দার রুটি অপেক্ষা আস্ত-গোধূম-সিদ্ধ, ক্ষীর অপেক্ষা দুগ্ধ, সন্দেশ বা চিনি প্রভৃতি অপেক্ষা ইক্ষুরস সহজে জীর্ণ হয়।

(১০) কোন একটা খাদ্য সামগ্রী জীর্ণ করিতে পাকাশয়ের যে জীর্ণ শক্তির প্রয়োজন, উহার চতুর্গুণ বলকারক দ্রব্য বা উহার সারভাগ জীর্ণ করিতে পাকাশয়েরও চতুর্গুণ জীর্ণ-শক্তির প্রয়োজন হয়। যথা এক পোয়া দুগ্ধ খাইতে পাকাশয়ের জীর্ণ-শক্তির যত দরকার, তাহার ৪।৫ গুণ দুগ্ধে যে এক পোয়া ক্ষীর প্রস্তুত হয়, তাহা জীর্ণ করিতে পাকাশয়ের ৪।৫ গুণ জীর্ণ শক্তি আবশ্যক হয়।

(১১) মোটা সামগ্রী (যেমন দাল ভাত) প্রকৃত ক্ষুধার-অধিক খাইতে সচরাচর স্পৃহা জন্মে না। কিন্তু সুস্বাদু সারবান্ সামগ্রী স্বাদেন্দ্রিয়কে প্রতারিত করাতে তাহা ক্ষুধার অধিক খাওয়া যায়, এজন্য তাহাতে উদরের রোগ জন্মে। এই কারণ শ্রমজীবীরা দৈন্যাবস্থাপ্রযুক্ত সুলভ মূল্যে মোটা-সামগ্রী খাইতে বাধ্য হওয়াতে তাহাদের উদরে অসুখ প্রায় হয় না, এবং ধনাঢ্য ব্যক্তিরা বহুমূল্য সারবান সামগ্রী প্রতি-নিয়ত অতিরিক্ত পরিমাণে খাইয়া নানা রোগে কষ্ট পায়।

(১২) যাহাদের জীর্ণ-শক্তি প্রবল, তাহারা তৈল, ঘৃত, মাংসাদি অতিরিক্ত পরিমাণে খাইলেও তাহা জীর্ণ করিয়া ফেলে। কিন্তু আমাদের গ্রীষ্ম-প্রধান দেশে তাহা শরীরের পুষ্টির জন্য অনাবশ্যক হওয়াতে, ঐ সকল, চর্ম্মের ভিতর দিগে ক্রমে ন্যস্ত, বা সঞ্চিত হওয়াতে শরীর শীঘ্র স্থূল হইয়া পড়ে। পরে বিষ-ব্রণ (কার্বঙ্কল)

বা বহুমূত্র (ডায়েবিটীস্) প্রভৃতির গুরুতর পীড়া জন্মিয়া শরীরের বসা, পুঁজ্ বা শর্করায় পরিবর্ত্তিত হওত ক্ষত দিয়া, বা প্রস্রাবে দ্রব হইয়া নিয়ত নির্গত হয়।

(১৩) স্থূলকায়ীর অম্ল রোগ, ও সাময়িক-ভেদ ও বমি, শরীরকে স্বাভাবিক করিবার জন্য প্রকৃতির উদ্যম মাত্র। অর্থাৎ জলপূর্ণ পাত্রে আরো জল ঢালিলে যেমন স্থানাভাবে জল উপ্‌চে পড়ে, তেমন অনাবশ্যকীয় বা অতিরিক্ত আহাষ্য দ্রব্যাদি কখন কখন ভেদ বা বমি হইয়া শরীর হইতে নির্গত হয়। তাহাতে শরীরের বিশেষ কোন হানি করে না। প্রকৃত অম্লপিত্ত রোগে শরীর শীর্ণ হইয়া যায়, এবং পাকাশয়ে অনিষ্টকর অম্ল অধিক পরিমাণে উৎপত্তি হয়। কৃত্রিম অম্ল-পিত্ত রোগে শরীর স্থূল এবং পাকাশয়ে অম্লের হ্রাস দেখা যায়। কাজেই ইহারা নেবু বা তেঁতুলের সর্ব্বৎ ও লিমোনেড্ প্রভৃতি পান করিলে বরং ভাল বোধ করে, কেননা অম্ল ঘৃতপক্ক বা গুরুপক্ক মিষ্ট-সামগ্রীর প্রকৃত জারক।

(১৪) শৈশবাবস্থায় যতদিন দাঁত উঠে না, ততদিন দুগ্ধই প্রকৃত আহার। দাঁত উঠিতে আরম্ভ করিলে ক্রমে ক্রমে অদ্রব পদার্থ দুগ্ধের সঙ্গে খাওয়াইবে। পরে মৎস্য অল্প অল্প ভাত তরকারী ও দাল খাইতে আরম্ভ করিবে। শরীর স্থূল হইলে, আর দুধ খাওয়ার আবশ্যক করে না। শিশুদের আহার চারি ঘণ্টা অন্তর অন্তর প্রত্যহ চারি পাঁচ বার করিয়া দিবে, এবং খাইতে অনিচ্ছা প্রকাশ করিলে আর দিবে না।

বালক বালিকারা স্বাদেন্দ্রিয়ে প্রতারিত হইয়া খাওয়াতে যথেষ্ট অত্যাচার করে। তখন বিশেষ সতর্কতার আবশ্যক।

(১৫) যুবত্বাবস্থায় যে পরিমাণে আহার করা উচিত, তাহা ৯৯ পৃষ্ঠায় দেওয়া হইয়াছে। শ্রমজীবী,ও শ্রমবিহীন ব্যক্তি ভেদে আহারের পরিমাণও ভিন্ন ভিন্ন।

বৃদ্ধাবস্থায় চর্ব্বণ-শক্তি থাকিলে যুবত্বাবস্থার ন্যায় শারীরিক শ্রমের ন্যূনাধিক্য মতে আহার করা যায়। চর্ব্বণ শক্তি অভাবে শিশুদের ন্যায় তরল আহার্য্য-দ্রব্য খাইতে হয়। তন্মধ্যে গো মহিষাদির দুগ্ধ সর্ব্বোৎকৃষ্ট, কেননা চর্ব্বণ শক্তির অভাবে তাহারা অদ্রব পদার্থ জীর্ণ করিতে পারে না। কিন্তু কৃত্রিম দন্তের সাহায্যে অদ্রব খাদ্য চর্ব্বণ করিয়া খাইলে বেশ জীর্ণ হয়।

বার্দ্ধক্যাবস্থায় উদরের কোন স্থায়ী-পীড়া না থাকিলে প্রাত্যহ নিয়ত অহিফেন সেবন করা অনাবশ্যক। উদরাময় প্রভৃতি পীড়া থাকিলে বহুদর্শী চিকিৎসকের ব্যবস্থা মতে তাহা অল্প ব্যবহার করা যায়। বৃদ্ধাবস্থায় শরীর কৃশ হইলে, প্রত্যহ ৪ ঘণ্টা অন্তর অন্তর যথেষ্ট পরিমাণে দুগ্ধ খাইবে, তাহাতে পাতলা বাহ্য হইলে আবশ্যক মতে সময় সময় সিকি রতি আফিং খাওয়াতে হানি নাই। দুগ্ধ কোন মতে জীর্ণ না হইলে, মাখন-তোলা সদ্য দুধ তৎপরিবর্ত্তে খাইবে, কিম্বা ভাতের সঙ্গে প্রত্যহ দুই কি তিন কাঁচ্চা পরিমাণে ঘৃত বা মাখন খাওয়ার অভ্যাস করিবে।

(১৬) স্থূলকায়ী-ব্যক্তিদের যে প্রায় অর্দ্ধবয়সের পূর্ব্বে মৃত্যু হয় তাহার কারণ পূর্ব্বে বলা হইয়াছে। অতএব যে কারণে মনুষ্য স্থূল হয় তাহা স্মরণ রাখিয়া সকলে তাহা নিবারণের চেষ্টা করিবেন। যথা (১) কায়িক পরিশ্রমকে নীচ কার্য্য ও কেবল অশিক্ষিত শ্রমজীবীরই উপযুক্ত মনে করিয়া নিষ্ক্রিয় হইয়া

থাকা, (২) পৈত্রিক বা স্বকৃত ধনের অপব্যয়, অর্থাৎ অর্থ ব্যয় দ্বারা ভৃত্যাদির দ্বারা শারীরিক ও জীবন রক্ষণের, সমুদয় কার্য্য নির্ব্বাহ করিয়া স্বয়ং অলসভাব অবলম্বন করা (৩) কিম্বা তদবস্থায় সুরা সেবন ও লম্পটতার দ্বারা আয়ুক্ষয় করা। (৪) তৈল, বা বসাযুক্ত মৎস্য মাংস এবং ঘৃত, শর্করাযুক্ত নানাবিধ মিষ্ট সামগ্রী প্রতি-নিয়ত ব্যবহার করতঃ শরীর স্থূল করা। পল্লীগ্রামে গাড়ী বা পাল্কী অপ্রাপ্য হওয়াতে, অথবা তাহা চালাইবার ভাল রাস্তা না থাকাতে, ধনাঢ্য লোকেরা কিয়ৎপরিমাণে কায়িক পরিশ্রম না করিয়া দিনঃপাত করিতে পারে না। (৫) কিন্তু কলিকাতায় ভাল ভাল গাড়ী ও পাল্কী থাকাতে, ধনাঢ্য লোকেরা একেবারে নিষ্ক্রিয় হইয়া থাকে। অতএব কলিকাতা প্রভৃতি প্রধান নগরে ধনের কুব্যবহারই সকল প্রকার অনর্থ ও অকাল মৃত্যুর মূল কারণ।

(১৭) দেশে ওলাউঠার প্রাদুর্ভাব হইলে অপক্ক-ফল, গলিত লোণা, বা শুষ্ক মৎস্য-মাংস, দাল, শাক, বা সবজি দিয়া উদরপূর্ণ আহার,ইত্যাদি নিষেধ। এবং ঐ সাংঘাতিক রোগে আক্রান্ত হওয়ার কুচিন্তা মনে সর্ব্বদা না রাখিয়া, সুশ্রাব্য বাদ্য, বা সঙ্গীতাদি দ্বারা মনকে নিযুক্ত রাখিবে। কিন্তু তজ্জন্য রাত্র-জাগরণ করিবে না।

(১৮) নানাপ্রকার খাদ্য দ্রব্যে কি পরিমাণে নাইট্রোজেন্ ও কার্ব্বণ্ আছে তাহা যথাস্থানে দেওয়া গিয়াছে। শ্রমজীবী, শ্রমবিহীন ও সামান্য পরিশ্রমকর ব্যবসা অনুসারে কোন্ পদার্থ কি পরিমাণে খাইতে হয় তাহার ক্ষায়ও ৯৯ পৃষ্ঠায় দেওয়া গিয়াছে। যাহারা মানসিক পরিশ্রমের কার্য্য নিয়ত করে,

তাহারা মস্তিষ্ক পুষ্টিকর বসাহীন মৎস্য ও মাংস, আহার কিছু অধিক করিতে পারিলে ভাল হয়।

(১৯) মাংস। গ্রীষ্মকালে মাংসে শীঘ্র দুর্গন্ধ হয়, এজন্য যে বেলা আহারের জন্য কোন জীবকে বধ করা যায়, সেই বেলাই তাহা রন্ধন করিয়া খাওয়া উচিত। শীতকালে রাত্রে বধ করা পশুর মাংস পর দিনে খাওয়া যায়। দুর্গন্ধযুক্ত মাংস, লোণা বা শুষ্ক মাংস শরীরের অনিষ্টকারী, এবং প্রায়ই উদরের পীড়া জন্মায়। সদ্য মাংসের পরীক্ষিত গুণ এই।—উহা দেখিতে বেগুনী-মিশ্রিত টকটকে-রাঙ্গা, দানা দানা চর্ব্বি বা বসা উহার মধ্যে মধ্যে দেখা যায়। উহাতে আঙ্গুলের টিপ বসে না, এবং উহাকে চিপ্‌ড়াইলেও জলার্দ্রের মত আঙ্গুল ভিজে না। সদ্য মাংসে অতুষ্টিকর-গন্ধ নাই। পশুর হার্ট, লিবার্, বৃক্ক, জিহ্বা, প্রভৃতিও টাট্‌কা হইলে খাওয়া যায়।

(২০) দুগ্ধ। দোয়ামাত্র ঈষদুষ্ণাবস্থায় পাওয়া গেলে কাঁচা দুগ্ধ সিদ্ধ না করিয়া খাওয়া যায়। নচেৎ অল্প গরম করিয়া খাইতে হয়। অনাবৃত পাত্রের দুগ্ধ অপকারী। শৈশব,ও বার্দ্ধক্যাবস্থায় যখন চর্ব্বণ-শক্তি থাকে না, তখন দুগ্ধই একমাত্র পুষ্টিকর আহার্য্য। উহার মত অন্যান্য দ্রব্যে শরীরের ভালরূপ পোষণ হয় না। দুগ্ধবতী গো মহিষাদি পশুর পালানের অগ্রভাগে ক্ষত জন্মিলে, সেদুগ্ধ স্বাস্থ্যকর নহে, এবং তাহা কখনও কাঁচা খাইবে না। দুগ্ধের পরীক্ষা ৫৬ পৃষ্ঠা দেখ। অপরিষ্কার জলমিশ্রিত-দুগ্ধ অতিশয় অনিষ্টকর।

(২১) মৎস্য। পেট-রোগাদের পক্ষে, এবং আমাদের গ্রীষ্মপ্রধান দেশে মাংস অপেক্ষা ছোট মৎস্য অধিক উপকারী, ও

জীর্ণ কর। ছোলা, মটর, অবহর, প্রভৃতির দাল অপেক্ষা বসা-হীন-শাদা বর্ণের মৎস্যে কার্ব্বণ্‌ ও নাইট্রোজেন্‌ এই উভয় পদার্থের ভাগ অল্প। মৎস্য মস্তিষ্কের বিশেষ পুষ্টিকর, এজন্য মানসিক পরিশ্রমকারীদের বিশেষ উপযুক্ত। পঁচা বা শুকটী মাছ শ্রমবিহীন মনুষ্যদের পক্ষে অপকারী। টাট্‌কা মাছের পরীক্ষা—জিয়ন্ত মাছ নড়ে, সদ্য-মরা মাছের মাথা ধরিয়া নেজ উভ করিলে সেই ভাবেই শক্ত বা অলড হইয়া থাকে। পঁচা হইলে নেজ যে'দিক সেদিক তুমড়িয়া পড়ে। আবার পঁচা মাছে আঙ্গুলের টিপ বসে, এবং উহার স্বাভাবিক আষ্‌টিয়া গন্ধ ছাড়া,একপ্রকার পঁচা দুর্গন্ধ পাওয়া যায়। রুই, কাতলা, প্রভৃতি বসাযুক্ত বড বড মৎস্য, এবং ইলসা, মুজী, প্রভৃতি সতৈল ছোট মৎস্য অধিক খাইলে উদরের পীড়া জন্মে।

(২২) কচ্ছপের মাংস স্থলচর জন্তুর মাংস অপেক্ষা সহজে, এবং জলচর মৎস্য অপেক্ষা বিলম্বে, জীর্ণ হয়। অর্শ-রোগে অনেক দেশীয় বৈদ্য কচ্ছপের মাংস খাওয়ার ব্যবস্থা করে। কচ্ছপের ডিম-ভাজা বড় সুস্বাদু।

কাঁকড়া, চিঙ্গড়ি, প্রভৃতি খাইতে বেশ রুচিকর, কিন্তু আমাশা ও উদরাময় রোগে অতিশয় অনিষ্টকর।

(২৩) হংস ও কুক্কুটের ডিম্ব অতি পুষ্টিকর খাদ্য ও মাংস অপেক্ষা সহজে জীর্ণ হয়। কাঁচা ডিম খাইতে পারিলে ২।৩ ঘণ্টায় জীর্ণ হয়। আদ-সিদ্ধ ডিম কিছু বিলম্বে পাক পায়। কিন্তু পূর্ণ সিদ্ধ শক্ত ডিম্ব জীর্ণ হইতে অন্ততঃ মাংসের তুল্য সময় আবশ্যক করে। পেট রোগারা পোর্ট-ওয়াইনের সঙ্গে প্রত্যহ একবার করিয়া আদ খানা, ও সহ্য হইলে একটা করিয়া কাঁচা

ডিম প্রাতে খাইতে পারে। যাহাদের কোষ্ঠ কঠিন ও জীর্ণশক্তি প্রবল তাহারা দুই বেলা দুগ্ধ, বা চার সঙ্গে একটা কাঁচা ডিম বেশ খাইতে পারে।

(২৪) তৈল, ঘৃত, বসা।—এসকল শীতপ্রধানদেশে প্রধান আহার্য্যের মধ্যে গণ্য। ঐ সকলে, পূর্ব্বে-প্রদর্শিত দ্বিবিধ কারণে শরীরকে উষ্ণ রাখে। এদেশে যাহাদের জীর্ণশক্তি প্রবল তাহারা তাহা খাইলে স্থূল হয়; পেটের পীড়া থাকা অবস্থায় খাইলে ঐ রোগ আরো বৃদ্ধিপায়। যাহাদের জীর্ণশক্তি ভাল,অথচ যথেষ্ট শারীরিক পরিশ্রম করে, তাহারা এই সকল দ্রব্য খাইলে বিশেষ হানি হয় না। নেবু, তেঁতুল, প্রভৃতি অম্ল পদার্থ তৈল, ও বসার প্রকৃত জারক। তৈল বা বসা অধিক পরিমাণে খাইলে রেচকতা গুণ প্রকাশ করে। অতএব প্রথমতঃ ১০।১৫ ফোটা করিয়া খাইতে আরম্ভ করিয়া সহ্যগুণ অনুসারে ক্রমে বাড়াইতে হয়। এরণ্ড, বা ভেরণ্ড, শর্ষপ, পোস্ত, ও জলপাই, প্রভৃতি সকল প্রকার তৈলেই ন্যূনাধিক পুষ্টিকর গুণ আছে।

(২৫) ছোলা,বুট,ইত্যাদি।—রাত্রে ভিজান আস্ত-ছোলা,মটর, মুগ,বা কলাই চিনি দিয়া সকালে চিবাইয়া খাইলে বিশেষপুষ্টিকর হয়। যে ছোলা বা মটর সেই বৎসরে জন্মে, তাহা সেই বৎসরেই খাইতে হয়। অধিক পুরাতন হইলে ভাল সিদ্ধ হয় না,ও শীঘ্রজীর্ণ হয় না। যেই বেলা এই সকলকে দাল করিয়া খাওয়া যায়, সেই বেলামাংস ঘৃতপক্ক সামগ্রী প্রভৃতি খাওয়া অবিধি, নচেৎ উদরের পীড়া হইতে পারে। মুগ, ও মশুরি সর্ব্বাপেক্ষা সহজে জীর্ণ হয়। কলাইতে যথেষ্ট তৈল আছে, এজন্য তাহা নিয়ত অধিক পরিমাণে খাইলে শরীর স্থূল হয়। ফলতঃ দাল যত নূতন হয়, ততই

ভাল, কিন্তু চাউলের সম্বন্ধে ইহার ঠিক বিপরীত। বুট-কড়াই-ভাজা উদরের অতি অনিষ্টকর। এই সকলের কারণ যথাস্থানে প্রদর্শিত আছে।

(২৬)তণ্ডুল।—ইহা হিন্দুস্থানের অধিকাংশ লোকের একমাত্র খাদ্য। মোটা ও রাঙ্গাটিয়া চাউলে পুষ্টিকর গুণ অধিক,এজন্য শ্রমজীবীরা শাদা সরু চাউল খাইয়া তৃপ্তিবোধ করে না। শারীরিক শ্রমবিহীন ধনাঢ্য ব্যক্তিদের জন্য শুভ্রবর্ণের সরু—চাউলই ভাল। নূতন চাউল অপেক্ষা পুরাতন চাউল অধিক জীর্ণকর। আতপ চাউল অপেক্ষা, সিদ্ধ চাউল অধিক পুষ্টিকর, ও বলকারক-কারণ সিদ্ধ করাতে উহার অধিকাংশ অপূপ পদার্থ বলকারক গ্লুটেনে পরিণত হয়। ভাত অপেক্ষা, চাউলের আটার রুটি, বা পিষ্টক অজীর্ণকর, কারণ পূর্ব্বে দর্শিত হইয়াছে। পেট পুরিয়া না খাইয়া অল্প ক্ষুধা রাখিয়া খাইলে ভাত সহজে জীর্ণ, ও শরীর অধিক সবল হয়। নিঃশেষ করিয়া মাড়-গালা ভাত সহজে জীর্ণ হয়।

(২৭) হাতগড়া, ও পাঁওরুটি।—এদেশে হাতগড়া রুটি অধিক লোকে খায়। ইউরোপীয়েরা ও দেশীয়—ফিরিঙ্গিরা পাঁওরুটি খায়। শেষোক্ত রুটি অধিক বলকারক। রাস্তারধারের রুটিতে যথেষ্ট বালু ও ধূলা মিশ্রিত হয়, এবং রুটি ব্যবসায়ীরা সুজির সঙ্গে অন্য প্রকার সুলভ-মূল্য আটাও মিশ্রিত করিয়া দেয়, এইজন্য তাহা বড় জীর্ণকর নহে। দেশীয় ব্রাহ্মণেরা যে রুটি-বিসকুট্ বিক্রী করে তাহাতে অধিকাংশ চাউলের আটা মিশ্রিত থাকে, সেজন্য তাহা তত পুষ্টিকর হয় না।

(২৮) হাত-গড়া রুটির মধ্যে মোটা রুটি অপেক্ষা পাতলা ফুক-

রুটি অধিক জীর্ণকর। পাতলা রুটি অপেক্ষা পরেটা জীর্ণকর। রুটি অপেক্ষা ঘৃতে ভাজা লুচি অধিক বলকর, এবং মোটা লুচি অপেক্ষা পাতলা লুচি, ও ঘৃতে-ভাজা পরেটা অধিক জীর্ণকর, ও পুষ্টিকর। রুটি অপেক্ষা ভাত অল্প বলকারক কিন্তু সহজে জীর্ণ হয়, অতএব জ্বর-রোগিদের ভাতের আগে রুটি-পথ্য দেওয়া অসঙ্গত। উদরাময় বা আমাশা পীড়ায় রুটি-পথ্য অতি অনিষ্টকর। দাল, পাঁওরুটির পরীক্ষা যথাস্থানে আছে।

(২৯)বিলাতী-আলু, ভূঁই-আলু,ইত্যাদি।—সকল প্রকার আলু অপেক্ষা বিলাতী-আলু বলকারক। মান-কচু ও ভূঁই-আলু প্রায় সমতুল। কোন কোন মানকচুতে গলা চুল্‌কায়, তাহার ঔষধ তেঁতুল, তৈল বা ঘৃতের কুলকুচী। আলুতে পেটভারী করে। আঁটিকচুতেও পুষ্টিকর গুণ অল্প আছে।

(৩০)ইক্ষু,বা খর্জ্জুর রস, শর্করা, সন্দেশ, মিঠাই, ইত্যাদি।—ইক্ষু, তাল, খেজুর,প্রভৃতির রসে গুড় হয়,এবং গুড় হইতে শর্করা হয়। শর্করা,ছানা,ঘৃত,প্রভৃতিতে নানা প্রকার সন্দেশ,ও মিষ্টসামগ্রী হয়। ইক্ষু,খর্জ্জুর, ও তালবৃক্ষের সদ্য-রস,সুমিষ্ট,স্নিগ্ধকর,ও পুষ্টিকর পানীয়! গুড় ও চিনি অত্যন্ত মিষ্ট, এবং অধিক খাইলে পেটের অসুখ করে। এই সকল, ও নানা প্রকার মিষ্ট সামগ্রী খাওয়াতে শরীর সবলনা হইয়া স্থূল হয়। ইহাদের শেষ বহুমূত্র বা পৃষ্ঠবাতাদি রোগ প্রায় হইয়া থাকে। ছেলেরা,বৃদ্ধেরা,এবং কৃশাণু যুবক, যুবতীরা, ও শ্রমজীবীরা, মিষ্টসামগ্রী খাইয়া জীর্ণ করিতে পারিলে বেশ সবল হয়। কিন্তু শ্রমবিহীন ব্যক্তিরা তাহা খাইয়া জীর্ণ করিতে পারিলে শীঘ্র স্থূল হইয়া পড়ে।

(৩১) সদ্যমধু প্রায় ঘৃত চিনির তুল্য পুষ্টিকর,ও স্থূলকর। অধিক

খাইলে পাতলা বাহ্য হয়। জলে-অদ্রব বটি, চূর্ণ, বা অন্যান্য ঔষধ,মধুর সঙ্গে মিলাইয়া খাওয়ার বড় সুবিধা। আবার মধুতে মিশাইয়া বিস্বাদু ঔষধ ছেলেদের বেশ খাওয়ান যায়।

(৩২)আম,কাঁঠাল,ইত্যাদি সুমিষ্ট ফল।—সুমিষ্ট অম্র শরীরের বিশেষ পুষ্টিকর, এবং সমুদয় ফলের মধ্যে শ্রেষ্ঠ। মালদহে গোপাল-ভোগ নামক আম সকলের উৎকৃষ্ট, এদেশে তাহাকে বোম্বাই আম বলে। আমের রস অধিক খাইলে পেটের পীড়া হয়। অম্ল-আম অল্প খাইলেও অসুখ হয়। আমসির-টক খাইতে ভাল। আমসত্ত্বে প্রায় ধূলা বালুমিশ্রিত হইয়া থাকে, এজন্য তাহাতে পেটের অসুখ করে।

(৩৩)পাকা-কাঁঠালের রস খাইতে বড় মিষ্ট,কিন্তু উদরের পীড়া জন্মায়। কাঁঠালের সুপক্ক-বীচী,ছোলা ও মটরের তুল্য পুষ্টিকর,এবং ব্যঞ্জন করিয়া খাওয়া যায়। কাঁচা-কাঁঠালে, ইচড়ের ডালনা হয়। কাঁঠালের সত্ত্ব অধিকদিন রাখা যায় না।

(৩৪) কাঁচা-নারিকেল, বা ডাবের জল অতি স্নিগ্ধকর ও সুস্বাদু পানীয়। ঝুনা-নারিকেলের শাঁস অজীর্ণকর,কিন্তু উহার নিঙ্গড়ান দুগ্ধের ন্যায় রস খাইতে বড় মিষ্ট, ও পুষ্টিকর হয়। সদ্য নারিকেল তৈল প্রায় ঘৃতের ন্যায় পুষ্টিকর, ও স্থূলকর, এবং একপ্রকার সুঘ্রাণ থাকাতে দেশীয় স্ত্রীলোকেরা প্রায় তাহা চুলে লাগায়। বাথরগঞ্জ, ও যশোহরের লোকেরা প্রায় সকল ব্যঞ্জনেই নারিকেলের শাঁস দিয়া রন্ধন করে।

(৩৫) বেদানা, ডালিম,জামরুল, ও জাম। এ সকল প্রায় অম্ল কষায় গুণযুক্ত। আনারস, মিষ্ট, অম্ল, ও স্নিগ্ধ গুণযুক্ত। পেয়ারা ঈষৎ মিষ্ট, অম্ল, ও কষায়। কুল অম্ল ও ঈষৎ মিষ্ট।

ফুটি, তরমুজ, ও খরমুজ স্নিগ্ধকর, এবং প্রায় মিষ্টাস্বাদ রহিত। এই সকল ন্যূনাধিক পরিমাণে তৃষ্ণা নিবারক, ও স্নিগ্ধকর। কিন্তু অপক্ক বা সবুজ অবস্থায় এসকল অতি অনিষ্টকর, এবং উদরের পীড়া ও ওলাউঠা রোগের প্রাবল্যের সময় স্পর্শ করাও অনুচিত পাকা কলা মিষ্ট স্নিগ্ধ ও পুষ্টিকর। পাকা চাটিমকলা, অল্প পুরাতন তেঁতুল ও মিসরী দিয়া খাইলে, উদরাময় পীড়ার যথেষ্ট উপকার দর্শায়। কাঁচাকলা ছোট মৎস্যের সঙ্গে ঝোল করিয়া আমাশা রোগীরা বেশ খাইতে পারে।

(৩৬) অপক্ক ছোট বেল, আমাশা রোগের মহৌষধ। খাওয়ার নিয়ম যথাস্থানে আছে, সুপক্ক বেল মিষ্ট, ও পুষ্টিকর. কিন্তু অধিক খাইলে পেট ভারী করে। গ্রীষ্মকালে বিশেষতঃ ওলাউঠা দেখা দিলে, খালী পেটে প্রত্যহ পাকা-বেলের সর্ব্বৎ একবার খাওয়া উচিত।

(৩৭) শুষ্ক খর্জ্জুর, কিস্‌মিস, আঙ্গুর, বা দ্রাক্ষা, মনক্কা, পেস্তা, প্রভৃতি প্রায় অজীর্ণকর। আমাশা ও উদরাময় পীড়ায় এই সকল বিষতুল্য। রীতিমত আহারাদি করিয়া এই সকল খাইলে, কিম্বা এই সকল খাইবার পর রীতিমত আহার করিলে, পেটের পীড়া নিশ্চয় হয়।

(৩৮) বিলাতী কুমড়া, চালকুমড়া, গোলমরিচ, লবণ, লঙ্কামরিচ, ইত্যাদি।—বিলাতী বা মিষ্টকুমড়া-ঘণ্ট করিয়া খাইতে ভাল, কিন্তু উহার রেচকতা গুণ আছে, এবং প্রত্যহ খাইলে পেটের অসুখ করে। চালকুমড়া, বা লাউয়ের ঘণ্ট, প্রত্যহ খাওয়া যায়। এই সকলে প্রায় পুষ্টিকর গুণের অভাব। জিরা গোলমরিচ ব্যঞ্জনকে সুস্বাদু করে কিন্তু ঝাল বোধ হয় এমত অধিক খাইলে ক্ষুধার হানি করে।

লঙ্কা মরিচ বড় ঝাল এবং শরীরের অনিষ্টকারী। অধিক লবণ খাইলে প্রৌঢ়াবস্থায় চোকে ছানী পড়ার আশঙ্কা থাকে।

(৩৯) গলিত মৎস্য বা শুষ্ক মৎস্য অধিক লঙ্কামরিচের সঙ্গে রন্ধন করিলে অপকারী হয়না বলিয়া যেশ্রমজীবী লোকের বিশ্বাস আছে তাহা ভ্রমাত্মক। অম্লই তাহার প্রকৃত জারক। প্রত্যহ ঐরূপ ব্যঞ্জন খাইলে শ্রমবিহীনব্যক্তিদের প্রায় পিত্তশূল বা উদরাময় রোগহয়। দেশীয় স্ত্রীলোকেরা, ও মদ্যপায়ীরা লঙ্কা খাইতে ভাল বাসে।

চতুর্থ অধ্যায়।

ব্যায়াম।

"সুবায়ু ভক্ষণে কভু অজীর্ণ করে না।
ব্যায়ামে লভিবে তাহা, ধনেতে পারে না॥"

হস্ত, পদ ও শরীরকে যথোচিত মতে প্রত্যহ চালনা করার নাম ব্যায়াম। চালনা বা গতি দ্বিবিধ প্রকার। (১) অনিচ্ছা ও (২) স্বেচ্ছাধীন। শ্বাস প্রশ্বাসের সঙ্গে প্রতিমুহূর্ত্ত বক্ষের পেশীর চালনা, হৃৎপিণ্ডের সঙ্কোচনপ্রসারণ, শরীরে রক্তপরিচালনা, অন্ত্রের চালনাদ্বারা মলত্যাগ, জঠর, বা জরায়ুর সঙ্কোচনদ্বারা প্রস্রাব-বেদনা ও পরে সন্তানপ্রসব, ইত্যাদি সকলই প্রকৃতির শাসনে ঠিক মতে নির্ব্বাহ হয়, এবং আমাদের ইচ্ছার অধীন নহে। এজন্য এসকলকে স্বাধীন পেশীর চালনা বলা যায়। উপবেশন, দণ্ডায়মান, গমন, দৌড়ন, অশ্বারোহণ, ও হস্ত, পদ, ও মস্তকের নানা চালনাকে স্বেচ্ছাধীন পেশীর গতি বলে, কেননা নিজ ইচ্ছা বিনা এই সকলের চালনা প্রায় হইতে পারে না। এই শেষ প্রকার চালনাকে, বিশেষতঃ যেইরূপ চালনায় শরীরের অধিক সংখ্যক মাংসপেশী পরিচালিত হয়, তাহাকেই প্রকৃত ব্যায়াম বলে, এবং শরীর সবল, বা উহার স্বাস্থ্য রক্ষা হওয়া, তাহার উপর অনেক নির্ভর করে।

শরীর চালনায় আমরা কিরূপে সবল হই, এই প্রশ্নের উত্তর এই যে।—শরীর চালনায় মাংস পেশীর ক্রিয়া বৃদ্ধি হয়, তাহাতে তদভ্যন্তরীয় কৈশিক ও বৃহৎ ধমনীতে রক্তের চালনা

অধিক হয়। কৈশিক বা অতি ক্ষুদ্র ধমনীর চালনা অধিক হইলে শরীরের সকল পদার্থে অধিক রক্ত গিয়া উহাকে পুষ্ট করে, আবার হৃৎপিণ্ডে গিয়া উহার ক্রিয়াও বৃদ্ধি করে। এবং হৃৎপিণ্ডের ক্রিয়া বৃদ্ধি হওয়াতে অধিক পরিমাণে শোণিত তৎকর্ত্তৃক ফুস্ফুসে তাড়িত হয়, তাহাতে ঐ সকল অতিরিক্ত শোণিত বায়ুতে পরিষ্কার করিবার জন্য শ্বাস-প্রশ্বাস ক্রিয়াও বৃদ্ধি পায়, এবং তাহাতেই বাহিরের অধিক অক্সিজেন্ বায়ু রক্তে প্রবেশ করতঃ শরীরের অধিক পরিমাণে অপরিষ্কার শোণিত সংশোধিত করে। এবং ঐ শোধিত-শোণিতে শরীরের পুষ্টিসাধন করতঃ আমাদিগকে অধিক সবল করে।

ব্যায়াম বা পরিশ্রমের অভাবে আমরা ক্রমে দুর্ব্বল হই, কারণ আমাদের প্রাত্যহিক আহার্য্য-পদার্থের সারভাগ, যাহা রক্তে প্রবেশ করে, তাহাতে শরীরের অপরিষ্কার শোণিত বর্দ্ধিত হইলেও তাহা বাহিরের যথেষ্ট অক্সিজেন্ বায়ুদ্বারা ভালরূপ পরিষ্কৃত না হইতে পারিলে শরীরকে প্রকৃতরূপে পুষ্ট করিতে সক্ষম হয় না। তাহাতেই তাহা প্রায় শরীরের চর্ব্বিতে পরিণত হয়।

কামারেরা ধম্‌কার সাহায্যে তাহাদের হাপরে বা অগ্নিকুণ্ডে অধিক বায়ু বহাইয়া যেমন স্বর্ণ, রৌপ্যাদির সংস্কার করে, তেমন শ্বাস-প্রশ্বাস বৃদ্ধি করিতে পারিলেই অধিক অক্সিজেন্ বায়ু শরীরের অপরিষ্কার রক্ত-স্রোতে প্রবেশ করতঃ উহার সংস্কার করে। ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রম যে শ্বাস প্রশ্বাস বৃদ্ধি করার একমাত্র উপায়, তাহা পূর্ব্বে দর্শিত হইয়াছে। এবং নিয়মিত পরিশ্রম করিয়া দেখিলে প্রত্যেকে টের পায়েন। অতএব পরিশ্রমের অভাবে আহার্য্য দ্রব্যের সারাংশ শরীরের প্রকৃত পুষ্টিসাধন

কোনমতেই করিতে পারেনা। কাজে কাজেই ভাল আহারসত্ত্বেও শরীর ক্রমে অসুস্থ বা স্থূল হইয়া পড়ে।

পুষ্টিকর আহার, ও বিশুদ্ধ বায়ুতে সর্ব্বদা বাস, এই দুইয়ের সঙ্গে, শারীরিক পরিশ্রমই যদি শরীর সবল করার আর একমাত্র উপায় হইল, প্রত্যহ কি পরিমাণ পরিশ্রম আমাদের করা উচিত তাহা জানা আবশ্যক। ইংলণ্ডে পরীক্ষায় স্থির হইয়াছে যে, ৮।৯ মাইল সমান রাস্তায় চলিয়া যাইতে যে শ্রম হয়, প্রত্যেক মধ্যম বয়স্ক যুবক প্রত্যহ সেই পরিমাণে পরিশ্রম করিবে। যুবতীরা তাহার তৃতীয়াংশ কম করিবে, অর্থাৎ ৫।৬ মাইল চলিয়া গেলে যে পরিশ্রম হয়, তাহার অধিক করিবে না। শীত-প্রধান দেশে যত পরিশ্রমের আবশ্যক, গ্রীষ্মপ্রধান দেশে তত নহে, এবং সবল শরীরে যেমত পরিশ্রম করিতে পারা যায়, দুর্ব্বলশরীরে তেমন যায় না। এজন্য এদেশের অপেক্ষাকৃত দুর্ব্বল যুবকেরা ৫।৬ মাইল এবং যুবতীরা ৩।৪ মাইল সমান রাস্তায় চলিয়া যাইতে যেপরিশ্রম হয়, সেই পরিমাণে শারীরিক শ্রম বা ব্যায়াম করিলে যথেষ্ট হয়। গ্রীষ্মকালের উত্তাপে আরো এক মাইল কমাইতে বাধ্য হওয়া যায়।

যাহাদের ব্যবসা বা সাংসারিক কার্য্যের গতিকে কিছু পরিশ্রম করিতে হয়, তাহারা সেই টুক ব্যায়ামের পরিশ্রম হইতে বাদ দেওয়াতে হানি নাই। রুগ্ন অবস্থায় পরিশ্রম প্রায় অনিষ্টকর। আরোগ্যের পরক্রমেক্রমে নিয়মিত পরিমাণে ব্যায়াম করিতে হয়।

অনাবৃত, অথচ রৌদ্র হইতে রক্ষিত স্থানে পরিশ্রম করাতে যেমন উপকারী, গৃহের বদ্ধ বায়ুতে পরিশ্রম করাতে তেমন উপকার দর্শে না।

দেশীয় অন্তঃপুরবাসী স্ত্রীলোকেরা রন্ধনাদি গৃহ কর্ম্মে স্বাস্থ্য রক্ষার উপযুক্ত পরিশ্রম করে বলিয়া অদূরদর্শী স্বার্থপর পুরুষেরা মনে করিতে পারে, কিন্তু স্মরণ করা উচিত যে রন্ধন গৃহে যে প্রকাণ্ড অগ্নি প্রজ্জ্বলিত থাকে, তাহাতে ঐ গৃহের অধিকাংশ অক্সিজেন্ বায়ু দগ্ধ হয়, এবং অবশিষ্ট যাহা থাকে, তাহাও অঙ্গারের ধূমের সঙ্গে মিশ্রিত হইয়া দূষিত হয়, ও ঐ গৃহস্থ রমণীদের ফুস্ফুসে তাহাই প্রবেশ করে। এই অপরিষ্কার বায়ুতে কি তাহাদের শরীরের শোণিত যথোচিত মতে সংশোধিত হইতে পারে? জলমগ্ন মনুষ্য যেমন নিশ্বাস টানিতে গেলেই ফুস্ফুসে জল ঢুকিয়া পড়ে, ইহাদেরও নিশ্বাস টানিতে গেলে অনিষ্টকর অঙ্গার ধূম কি ফুস্ফুসে ঢুকে না? একারণে অন্তঃপুরাবদ্ধ রমণীরা প্রায় অসুস্থ, কৃশ ও দুর্ব্বল হয়, এবং তাহাদের গর্ভে যে সন্তান হয়, তাহারাও হীনজীবী, রুগ্ন বা দুর্ব্বল হয়। বাল্যবিবাহের ন্যায়, স্ত্রীলোক অন্তঃপুরের বদ্ধ-বায়ুতে থাকাতে, মধ্যম শ্রেণীয় বাঙ্গালীরা ভবিষ্যতে সংসার হইতে বিলুপ্ত হওয়ার এক কারণ বলিয়া যে কোন শরীরতত্ত্ববিৎ পণ্ডিত বলিয়াছেন, তাহা পূর্ব্বোক্ত কারণে নিতান্ত অমূলক বোধ হয় না।

যাহারা সর্ব্বদা মানসিক শ্রমে নিযুক্ত থাকে, তাহাদের এক এক বার ১।২ ঘণ্টার জন্য শারীরিক শ্রমকরাও আবশ্যক, এবং যাহাদের শারীরিক শ্রমই প্রাত্যহিক ব্যবসা, তাহাদেরও প্রত্যহ ২।৩ ঘণ্টা মানসিক শ্রম আবশ্যক করে। অর্থাৎ মস্তিষ্ক, মাংসপেশী, প্রভৃতি শরীরে যত প্রকার চলন-শীল যন্ত্র আছে, ইহাদের প্রত্যহ এক এক বার সক্রিয়, এবং এক এক বার নিষ্ক্রিয় অবস্থায় থাকা আবশ্যক। নচেৎ ঐ সকল সামঞ্জস্যরূপে পুষ্টও

বর্দ্ধিত হইতে পারে না। নিদ্রাবস্থায় শরীরের সকল যন্ত্র বিশ্রাম ভোগ করে, এজন্য জাগ্রতাবস্থায় উহাদের কার্য্য করা আবশ্যক।

শরীরের যে অংশের কার্য্য অধিক করা যায়, সেই অংশ বা অবয়ব অন্যান্য অবয়ব অপেক্ষা অধিক পুষ্ট, ও বলিষ্ঠ হয়। যথা কামারেরা দক্ষিণ হস্তে হাতুড়ি ধরিয়া লৌহে সর্ব্বদা আঘাত করে বলিয়া তাহাদের দক্ষিণ বাহুর মাংস পেশী সর্ব্বাপেক্ষা বলিষ্ঠ এবং উরু ও পায়েরডিম কৃশ হয়।দাঁড়ীদেরও বাহুদ্বয় সবল, পাল্কী বা যান-বাহকদের স্কন্ধ,ও পায়ের ডিম এদুই অঙ্গ বলিষ্ঠ হয়, কেননা পাল্কীস্কন্ধের উপর রাখিয়া তাহাদের দ্রুতগতিতে চলিতে হয়। মুটিয়ারা মস্তকে ভার বহে বলিয়া তাহাদের গ্রীবার মাংসপেশী বলিষ্ঠ হয়। ডাকুয়া বা, পত্রবাহকদের দ্রুতপদে চলিতে হয় বলিয়া তাহাদের পদদ্বয় বলিষ্ঠ, কিন্তু বাহুদ্বয় দুর্ব্বল হয়। এজন্য ব্যায়াম স্বরূপ, ডাকুয়ারা কামারের কাজ, এবং কামারেরা ডাকুয়ার কাজ করিতে পারিলে, দুই অবয়ব সমতুল্যরূপেবলিষ্ঠ হইতে পারে। ইহার সুবিধা না হইলে কামারেরা প্রত্যহ দুই ঘণ্টা দ্রুতপদে গমন করিবে, সেইরূপ ডাকুয়াদের কোন হস্তের কার্য্য প্রত্যহ কিছু কিছু করিতে হইবে।

মস্তিষ্কের কার্য্যও নানাবিধ। যথা বিচারশক্তি এক, বিবেক শক্তি আর এক,স্মৃতিশক্তি প্রথমোক্ত দুই হইতে বিভিন্ন,এবং অঙ্ক বিদ্যা বা ক্ষেত্র পরিমাণশক্তি সর্ব্বাপেক্ষা পৃথক। এজন্য যাহাদের মানসিক কার্য্যে নিযুক্ত থাকাই ব্যবসা, তাহারা নিয়মিতরূপে স্মৃতির কার্য্য,বিবেকের পরিচালনা,ও অঙ্কবিদ্যার উন্নতিতে,মনকে ক্রমে নিয়োগ করিলে মস্তিষ্কের তত কষ্ট বোধ হয় না। ছাত্রদের

একসঙ্গে সাহিত্য, অঙ্ক, ক্ষেত্রতত্ত্ব, ভূগোলবৃত্তান্ত, ইতিহাস, ও ব্যাকরণ পড়ান গেলে যেমন একসঙ্গে সকলের কিছু কিছু উন্নতি লাভ হয়, এবং মস্তিষ্ক সমভাবে সবল হয়, তেমন টোলের ছাত্রদের ন্যায় কেবল এক বিষয়ে শেষ পর্য্যন্ত প্রতি নিয়ত নিযুক্ত থাকিলে হয়না। বার্ষিক পরীক্ষার পূর্ব্বে কোন কোন ছাত্রেরা এক এক বহির পুরাতন পড়া প্রথম হইতে শেষ পর্য্যন্ত পড়িয়া আর এক বহি আরম্ভ করে। আবার কেহ নানাবিষয়ের পুস্তক প্রত্যহ এক সঙ্গেই কিছু কিছু ১।২ ঘণ্টা করিয়া পড়ে। শেষোক্ত ছাত্রদের পড়াই ভাল হয়, এবং তাহাদের মস্তিষ্ক ক্লান্ত না হইয়া সমভাবে উন্নতিলাভ করে। সাংসারিকেরা, ধর্ম্মোপদেশককে নিন্দা, এবং ধর্ম্মোপদেশকেরা যে সাংসারিকদের হেয় করে, মস্তিষ্কের আংশিক উন্নতিই তাহার প্রকৃত কারণ।

যেমন শরীরের সমুদয় মাংস পেশীর কার্য্য প্রত্যহ করিতে পারিলে সকল শরীর সমভাবে বলিষ্ঠ হয়, এবং মস্তিষ্কের সকল বৃত্তির চালনা করিতে পারিলে মানসিক সকল বৃত্তি সমভাবে উন্নতি লাভ করিতে পারে, তেমন মানসিক, ও শারীরিক দুই কার্য্য প্রত্যহ যথোচিত পরিমাণে করিতে পারিলে মনুষ্য সর্ব্বাঙ্গ সুন্দর হইয়া দীর্ঘজীবী হয়। এজন্য দেশীয়দের মধ্যে যাহারা এক স্থানে বসিয়া মানসিক কার্য্যে নিযুক্ত থাকে, তাহাদের প্রত্যহ ব্যায়াম করাও আবশ্যক, এবং শ্রমজীবীরাও প্রত্যহ কিছু কিছু মানসিক কার্য্যে নিযুক্ত থাকা প্রয়োজন।

ইহা সত্য বটে যে এক ব্যক্তি জীবনের সকল কাজ করিতে পারে না। এজন্য কেহ ধর্ম্মযাজক, কেহ চিকিৎসক, কেহ পাচক, কেহ কৃষক, ইত্যাদি হওয়া ঈশ্বরেরই নিয়ম ও আদেশ। ইহা

বাস্তবিক যুক্তিসিদ্ধ বোধ হইতেছে। আবার এক এক বিষয়ে এক একজন জীবন সমর্পণ না করিলে সে বিষয়ে সে কোন মতে ভালরূপ পারদর্শী হইতে পারে না। থিয়ডোর্, পার্কার্, নিউটন্, ডাক্তার হার্ভি, ডাক্তার হেন্‌মেন্ প্রভৃতি, ইহার উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত। এই সকল মহাপুরুষের সাহায্যেই আধুনিক সভ্যমানব-জাতিরা উন্নতি সোপানে এতদূর আরোহণ করিয়াছে। কিন্তু এই সকল মহাত্মারা প্রায়ই অর্দ্ধ বয়সে মরিয়া গিয়াছেন। পূর্ণ বয়ঃ-ক্রমকাল বাঁচিয়া থাকিলে তাঁহারা যে মানবজাতির আরো অনেক উন্নতি সাধন করিতে পারিতেন তাহার কি সন্দেহ আছে? ঘড়ীতে নিয়ম মতে দম না দিলে যেমন তাহাতে সময়ের গতি জানা যায় না, বৃক্ষের মূলে জল সিঞ্চিত না হইলে তাহা হইতে যেমন সুবাসিত ফুল বা সুস্বাদু ফল পাওয়া যায় না, তেমন এক এক বিষয়ে এক এক জনের জীবন সমর্পণ করা উচিত হইলেও, সেই জীবনকে দীর্ঘকাল স্থায়ী করার জন্য উচিত-আহার ও বিহারাদি দ্বারা শরীর-বৃক্ষকে সবল রাখা তাহাদের কর্ত্তব্য। এ-জন্য যাহারা মানসিক উন্নতিতে সর্ব্বদা নিযুক্ত, তাহাদের শরীর সুস্থ-ও-সবলকর ব্যায়ামাদিও নিয়মিতরূপে করা বিধি। অপর দিগে দেখা যায় যে দক্ষিণ আফ্রিকার জুলুজাতি এবং অন্যান্য সবল শ্রমজীবী অসভ্য জাতিদের শরীর অত্যন্ত সুপুষ্ট ও সবল। তাহাদের স্ত্রী-পুরুষের প্রায়-উলঙ্গ-প্রতিমূর্ত্তি দেখিলে আমাদের হাসি পায়, অথচ সুপুষ্ট দেখিয়া চমৎকার বোধ হয়। এদে-শের কোন কৃতবিদ্য-লোককে তাহাদের সঙ্গে সেইরূপ উলঙ্গ-ভাবে দাঁড় করিয়া দিলে, ইহার জীর্ণ শরীর দেখিয়া করুণার উদয় হইবে, এবং বোধ হইবে যেন সে রুগ্ন বা দীর্ঘকাল

অনাহারে আছে. এবং ঐ ভাবে আর অধিক দিন কোন মতে বাঁচিতে পারে না। যে ব্যবসা অবলম্বন করিলে শরীরের এরূপ হানি হয়, তাহার উপশমের চেষ্টা প্রত্যেকের করা অত্যন্ত উচিত। আত্মহত্যা, অর্থাৎ বিষপানে বা অন্য কোন উপায়ের দ্বারা আপনার দেহধ্বংশকে মহাপাপ বলিয়া ধার্ম্মিকেরা বলিয়া থাকেন, কিন্তু মানসিক শ্রমে সদা নিযুক্ত থাকাতে অর্দ্ধবয়স না হইতেই রুগ্ন অবস্থায় যে শরীর ধ্বংশ হয়, তাহা কি আত্মহত্যা নহে ?

পূর্ব্বে বলা হইয়াছে ৫।৬ মাইল্ সমান রাস্তা চলিয়া যাইতে যে পরিশ্রম হয় প্রত্যেক মধ্যম বয়স্ক যুবকের প্রত্যহ তদ্‌তুল্য পরিশ্রম করা উচিত। কিন্তু উপযুক্ত আহার অভাবে কেবল ঐরূপ পরিশ্রমে শরীর সবল হয় না। আবার উপযুক্ত আহার সত্বেও যদি একজন পরিশ্রম না করে, বা নিয়মের অতিরিক্ত পরিশ্রম করে, তাহাতেও শরীর কখনও সুপুষ্ট হয় না। বাঙ্গালার অধিক সংখ্যক কারাগারে বন্দিদের তৌল করা হয়। কারারুদ্ধ হওয়ার সময় তৌল করাতে তাহারা যে পরিমাণে ভারী থাকে, ছয়মাস কি এক বৎসর পরে আবার তৌল করিয়া দেখিলে প্রায় সকলেরই ওজন কমিতে দেখা যায়। ইহাতে স্পষ্ট বোধ হইবে যে বন্দিরা হয়ত যথোচিত পুষ্টিকর আহার পাইতেছে না, কিম্বা তাহাদের অতিরিক্ত পরিশ্রম করান হইতেছে। এ বিষয় লইয়া এক্ষণ বিশেষ অনুসন্ধান হইতেছে।

শিশুদের ব্যায়াম।

শিশুরা সম্পূর্ণরূপে প্রকৃতির শাসনে থাকাতে জনকজননী-

দের এ সম্বন্ধে প্রায় কিছুই করিতে হয় না। কিন্তু অনেকে, নিজ সন্তানের ভাল করিতে গিয়া অজ্ঞতাবশতঃ অনিষ্টই করে, যথা ছেলের গায়ে হিম লাগার আশঙ্কায় কেহ কেহ এত কাপড়ে তাহাদের জড়িত করে, যে ঐ সকল ছেলেরা হাত-পা একেবারে নাড়িতে পারে না বলিয়া, তাহাদের হাত পা দুর্ব্বল ও সরু হয়, ও তাহাতে যথোচিত শক্তি পায় না। এই সকল ছেলেরা উচিত সময় বসিতে বা চলিতে পারে না। অধিক উষ্ণ কাপড়ে শিশুদের জড়াইয়া রাখার আরো এক মহৎ দোষ আছে, যথা।—ঐ সকল কাপড় ছাড়াইয়া তাহাদের কোন সময়ে স্নানাদির জন্য উদ্‌লা করাইলে শিশুর সর্দ্দি বা জ্বর প্রায়ই হয়। এদেশ, গ্রীষ্মপ্রধান, সেই জন্য পশমী বস্ত্রের প্রায় আবশ্যক হয় না। শীতকালেও পল্লিগ্রামের শিশুদের প্রায় সুতার কাপড় পরিধান করায়, তবুও ফ্লানেল ও অন্যান্য পশমী কাপড়ে জড়িত-ছেলেদের অপেক্ষা, ঐ সকল, সুতার কাপড-পরান বা উলঙ্গ ছেলেদের কাসরোগ হইতে অতিকম দেখা যায়।

শ্বাস প্রশ্বাসের পথ দিয়া হিম প্রবেশ করিলেই লোকদের সর্দ্দি কাস হয় বলিয়া, একেবারে শ্বাস প্রশ্বাসের রাস্তা কি রোধ করা যায়? তাহা যদি করা না গেল, ছেলেদের শরীরে বিস্তর কাপড দিয়া ঢাকাতে লাভ কি?

শিশুরা পদদ্বয় যতই সঞ্চালন করিতে পায়, ততই তাহারা সবল হয়, এবং তিন বৎসর বয়ঃক্রম হইতে পাইলে পায়ের উপর স্থির হইয়া দাঁড়াইতে, ও চলিতে পারে। ঐ সময়ের পূর্ব্বে তাহাদের হাতে ধরিয়া অল্প অল্প চালাইতে চেষ্টা করিলে, পায়ের অস্থি তখন সবল না থাকাতে উহা বেঁকিয়া যাইতে পারে। যে

শিশুদের সর্ব্বদা কাপড়ে জড়াইয়া রাখা হয় তাহারা ৪।৫ বৎসর বয়সেও ভালমতে চলিতে পারে না। এই সকল যেন প্রত্যেক মাতা স্মরণ রাখেন।

শিশুদের প্রত্যহ রীতিমত স্নান না করাইয়া কুঠরীর মধ্যে দরজা বন্ধ করিয়া একখানা ভিজা তোয়ালিয়া বা গাম্‌চা দিয়া সমুদয় শরীর মুখ চোক, কান, বগল, গলা এবং হস্তপদের অঙ্গুলি পর্য্যন্ত ৫ মিনিটের মধ্যে কোমল হস্তে পুচিয়া দিবে। পরে পূর্ব্ব দিনের ধোয়া ও শুষ্ক কাপড় পরাইয়া দিবে, এবং প্রত্যহ দুই বেলা ছেলেকে কোলে করিয়া লইয়া ঘরের ছাতের উপর বা উঠানে অন্ততঃ এক ঘণ্টা করিয়া বেড়াইবে, এবং বৃষ্টিতে কিম্বা কোয়াসায় বা রাত্রের হিমে বেড়াইবে না। বাহিরে বেড়াইবার অভ্যাস ক্রমে ক্রমে হইলে শেষে শিশিরে বেড়াইতে কোন হানি হয় না। হস্তপদাদির ব্যায়াম বা চালনার জন্য শিশুকে উলঙ্গভাবে কিম্বা পাতলা কাপড়ের কোর্ত্তা পরাইয়া বিছানায় ছাড়িয়া দিলে, শিশু নিজেই নানামতে হাত পা নাড়িতে আরম্ভ করে, এবং তাহাতে যথেষ্ট ব্যায়াম বা পরিশ্রম হয়।

বালকের ব্যায়াম।

এ সময় লেখাপড়া শিখাইবার জন্য মাতা-পিতা বিশেষ উদ্যোগী থাকেন,এজন্য ছেলেদের প্রকৃতির শাসন হইতে সম্পূর্ণ-রূপে ছাড়াইয়া লইয়া নিজের শাসনে রাখিতে তাহারা যথেষ্ট যত্ন করেন, অর্থাৎ ছেলেকে তখন হয়ত গুরুমহাশয়ের হস্তে সমর্পণ করেন, কিম্বা নিজের সম্মুখে রাখিয়া কেবল লিখাপড়া ছাড়া আর কিছুই করিতে দেন না। একটুকু সাবকাশ পাইলেই এ সকল

ছেলেরা যদি কোন ক্রীড়া করে, কিম্বা ছুটা ছুটী করে, গুরু মহাশয়, বা তাহার অভিভাবক তাহা জানিতে পারিলে তখনই তাহাদের শাসন করিয়া দেয়, কিম্বা কোন শাস্তি দেয়। এই সকল যাতনার ভয়ে যে সকল ছেলে স্বাভাবিক ক্রীড়াদি একেবারে ত্যাগ করিয়া কেবল পড়াতে মনোনিবেশ করে, তাহারা মাতা পিতা প্রভৃতির বেশ প্রশংসার পাত্র হয় বটে, কিন্তু তখন হইতেই ঐ সকল ছেলের স্বাস্থ্যভঙ্গের আরম্ভ হয়।

এজন্য ৬।৭ বৎসরের ছেলেদের পড়ান উচিত মনে করিলে, তাহাদের এক ঘণ্টা পড়াইবার পর একঘণ্টা খেলিতে দিবে, আবার এক ঘণ্টা পড়াইবে। এইরূপে ক্রীড়া ও পড়া দুইটী সঙ্গে সঙ্গে চালান আবশ্যক। যে সকল ক্রীড়াতে দ্রুতপদে গমনাগমন বা ছুটাছুটী করিতে হয়, তাহাই স্বাস্থ্যকর। স্কুল, বা পাঠশালায়ও ছেলেদের ক্রীড়া করিবার সুবিধা, ও নিরূপিত সময় থাকা আবশ্যক।

ছেলেদের প্রত্যহ স্নান করাইয়া দিবে। পুষ্করিণীর জলে স্নান করাইতে পারিলে, পুকুরের জলে সাঁতার দিতেও শিখাইবে। যে ছেলে প্রত্যহ একবার করিয়া পুকুরের একপার-হইতে-অপর পার সাঁতার দিয়া যাইতে ও আসিতে পারে, তাহার যথেষ্ট ব্যায়াম হয়। কিন্তু সে সময় কোন আকস্মিক ঘটনা বা বিপদে, সাহায্যার্থ সাঁতারে সুদক্ষ এক জন বয়ঃপ্রাপ্ত লোক নিকটে থাকিবে। গ্রীষ্মকালে কিছু অধিক সময় জলে থাকাতে হানি নাই, কিন্তু শীতকালে দশ-পোনের মিনিটের অধিক জলে থাকিবে না। পরে গামছা বা তোয়ালিয়া দিয়া শরীর পুচিয়া শুষ্কবস্ত্র পরিধান করিবে।

যেই সলক ছেলে রুগ্ন, বা দুর্ব্বল, তাহারা পরিশ্রম অধিক করিবে না। কিন্তু প্লীহা বা অগ্রমাংশ-বৃদ্ধি রোগে অল্প অল্প ব্যায়ামে বিশেষ উপকার হইতে দেখা যায়। কয়েক বৎসর হইল এই রোগাক্রান্ত কলিকাতার কোন এক সম্ভ্রান্ত ব্যক্তি দীর্ঘকাল ডাক্তার ও কবিরাজের ঔষধ ব্যবহার করে, কিন্তু কোন উপকার না দেখিয়া ঔষধ বন্ধ করিয়া দিয়া এক জন সন্ন্যাসীর পরামর্শে অল্প অল্প করিয়া প্রত্যহ ডন্ করিতে আরম্ভ করিল। তিন মাসের মধ্যে তাহার রোগ চলিয়া গিয়া সে এক জন প্রকৃত প্রধান ডন্‌গির বা পালওয়ান হইল। অল্প অল্প ব্যায়ামে প্লীহা আরোগ্য হইতে আরো অনেক দেখা গিয়াছে। অতএব এদেশে যে রোগ অতি প্রবল এবং প্রায় লোকের হয় তাহা উপশমার্থ ব্যয় বিনা লব্ধ ব্যায়ামই শ্রেষ্ঠ উপায়।

দেশীয় ছেলেদের যে সকল ক্রীড়াতে দৌড়িতে, ও ছুটছুটী করিতে হয়, তাহাই প্রকৃতরূপে স্বাস্থ্যকর। বসিয়া বসিয়া ছেলেদের যে সকল খেলা করিবার নিয়ম আছে, সেই সকল ক্রীড়া স্বাস্থ্যের বা মনের কোন উন্নতি করে না, অথচ বৃথা সময় নষ্ট হয়, এজন্য তাহা করিতে দিবে না।

বিদ্যালয়ে ছেলেদের ক্রমাগত ৫।৬ ঘণ্টা ক্লাসে রাখিয়া পড়ান অস্বাভাবিক, ও অস্বাস্থ্যকর। দুই কি আড়াই ঘণ্টা পড়াইয়া এক ঘণ্টা ক্রীড়াকরিতে দিয়া, আবার দুই কি আড়াই ঘণ্টা পড়াইতে হানি নাই। প্রত্যেক শিক্ষালয়ে ছেলেদের খেলা করিবার জন্য ছায়াযুক্ত প্রশস্ত একটী স্থান প্রস্তুত রাখা আবশ্যক। কেননা মধ্যাহ্ন-বেলার রৌদ্রে ছুটাছুটী করিলে, রোগ জন্মিতে পারে। কিন্তু সেই সময় পরস্পরের বিবাদ নিবারণার্থ এক জন

শিক্ষক তাহাদের মধ্যে উপস্থিত থাকা আবশ্যক। খেলিবার সময় কোন কোন ছাত্র খেলা না করিয়া পুস্তকালয়ে বসিয়া অন্য কোন বহি পড়ে, কিম্বা বসিয়া বসিয়া কোন প্রকার ক্রীড়া করে। এই সকলে শরীরের কোন উপকার হয় না। অতএব ক্রীড়ার সময় এরূপে কাটাইতে ছেলেদের বারণ করা উচিত।

বালিকা ও স্ত্রীলোকের ব্যায়াম।

দশ বৎসর পর্যান্ত ব্যায়াম বা ক্রীড়া সম্বন্ধে বালক বালিকার প্রভেদ করিতে হয় না। তৎপরে বালিকাদের ক্রীড়ার স্থান পৃথক করিয়া দিবে। বালিকা-বিদ্যালয়ে, তাহাদের ক্রীড়ার স্থান ও সময় নিরূপিত থাকিবে, ও সে স্থানে ও সময়ে তাহারা ছুটাছুটী প্রভৃতি শ্রমকর ক্রীড়া করিবে। কিন্তু দেশীয় প্রচলিত নিয়মে শাড়ী-পরিধান করিয়া বালিকারা সেইরূপ ক্রীড়া করিতে সক্ষম হয় না। পশ্চিম-বাঙ্গালার হিন্দু-স্ত্রীলোকেরা এক-ফেরা শাড়ী পরে বলিয়া দ্রুতগতি চলিতে বা দৌড়িতেও পারে। কিন্তু তাহা পরিয়া দৌড়িতে গেলে একদিগের জানু অনাবৃত হওয়াতে যুবতী ও ভদ্র স্ত্রীলোকের উপযুক্ত পরিচ্ছদ বোধ হয় না। উত্তর-পশ্চিম অঞ্চলের আর্য্য জাতীয় স্ত্রীলোকেরা যে নিয়মে শাড়ী পরে, কিম্বা কলিকাতার উচ্চ শ্রেণীয় সুশিক্ষিত স্ত্রীলোকেরা এখন যেরূপে কাপড় পরিধান করিতে আরম্ভ করিয়াছে, তাহাতে তাহারা অনায়াসে ব্যায়ামাদি করিতে পারে।

স্ত্রীলোকদের ব্যায়ামের বিষয় শুনিয়া অনেকে চমৎকৃত হইতে পারেন, এবং উপহাসও করিতে পারেন। বলিতে পারেন,

ঐ সকল বিবিয়ানা পরিবর্ত্তন এদেশের উপযুক্ত নহে। অনেকে বলিয়া থাকেন, ঘর-কর্ণার কাজে স্বাস্থ্য রক্ষার উপযুক্ত যথেষ্ট পরিশ্রম হইয়া থাকে। আরো বলিতে পারেন পুরুষের মত স্ত্রীলোকদের দৌড়াদৌড়ি করিতে দেওয়া তাহাদের সলজ্জ স্ত্রী-স্বভাবের মৃদু-মন্দ গতির বিরুদ্ধ কার্য্য। এই সকল প্রত্যেক আপত্তির উত্তর আছে, কিন্তু ঐ সকল অনিষ্টকর পুরাতন প্রথার পক্ষ-পাতী স্বার্থপর-পুরুষের দ্বারা স্ত্রীলোকের স্বাস্থ্য রক্ষা সম্বন্ধীয় কোন পরিবর্ত্তন শীঘ্র অনুমোদিত হইবে যে এমন আশা করা যায় না। (১) যদি বলা যায়, শ্রমজীবী স্ত্রীলোকেরা কেমন সবল? উত্তর দিবে, ভদ্রলোকের স্ত্রীলোক ঐরূপ হইলে বিশ্রী দেখাইবে, এবং তাহাদের কোমলাকৃতি ও কোমল প্রকৃতি-বিরুদ্ধ হইবে। ফলতঃ যে রমণী এমন দুর্ব্বল যে বাত্যাঘাতে মূর্চ্ছিত হয়,তাহারাই তাহাদের মতে আদর্শ রমণী। (২) যদি বলা যায় যে, এইরূপ স্ত্রীগর্ভজাত সন্তান প্রায় দুর্ব্বল ও রুগ্ন হয়। প্রতিবাদে বলিবে স্ত্রীর শরীর যাহাই হউক না কেন, পুরুষ সবল হইলেই ছেলে সবল হয়। তবে ভদ্র লোকের ছেলেদের এত রোগা দেখা যায় কেন? উত্তরে বলিবে, পূর্ব্বাপেক্ষা দেশের জলবায়ু অসুস্থ হওয়াই তাহার প্রকৃত কারণ। (৩) যদি বল,ব্যায়ামাদির অভাবে স্ত্রীলোকের শরীর কৃশ ও দুর্ব্বল হয়, এবং প্রায় অর্দ্ধ বয়সের পূর্ব্বে অনেকে মরিয়াও যায়। তাহাতে কুতর্ক করিবে, তবে ভদ্র স্ত্রীলোকদের মধ্যে এক এক জনকে বেশ স্থূল হইতে দেখা যায়, এবং কেহ কেহ দীর্ঘ-জীবী হইয়া থাকিতেওত দেখা যায় কেন? আর এক জন হয়ত তর্ক করিবে যে সন্তানাদির জন্যই যদি স্ত্রী হইল, যখন আর

সন্তানাদি হওয়ার আশা থাকে না, স্ত্রী তখন মরিয়া গেলে হানিইবা কি? আবারত দ্বিতীয় স্ত্রী বিবাহ করা যায়। কেহ বলিবে, স্বামির পূর্ব্বে স্ত্রীর মৃত্যুইত বাঞ্ছনীয়, কেননা বৈধব্যা-বস্থা বড় কষ্টকর। আবার বলিবে স্ত্রীলোকদের আর এক আখ্যা "অবলা" আছে, কাজেই তাহাদের সবল করা শাস্ত্র-বিরুদ্ধ কার্য্য। (৪) যদি বলা যায় যে ব্যায়ামাদির দ্বারা শরীর সুস্থ রাখিবার জন্য পরিচ্ছদ অল্প পরিবর্ত্তন করিতে হানি কি? এই প্রশ্নের নানা কুতর্ক ও প্রতিবাদ উপস্থিত হইবে। এক জন বলিবে এ-সকল করা-নাকরা, স্ত্রীলোকদের রুচির উপর নির্ভর করে, তাহাতে আমাদের হস্তার্পণ করা অনুচিত। প্রশ্ন।—তবে কোন কোন স্ত্রীলোক তাহা পরিবর্ত্তন করিলে এত নিন্দা করা হয়? উত্তর।—তাহাদের অনার্য্য দেখায় বলিয়া। উত্তর-পশ্চিম অঞ্চলের আর্য্য নারীরা যে ঘাগরা পরে তাহা কি আমাদের স্ত্রীলোকদের মত পরিচ্ছদ? উত্তর।—না, তাহারা যে মেরুয়াবাদি, তাহাদের পরিচ্ছদ আমাদের স্ত্রীলোকদের ভাল দেখাইবে কেন? (৫) স্বাস্থ্যের অনুরোধে স্ত্রীলোকদের শাড়ী পরিবার নিয়ম অল্প পরিবর্ত্তন করাতে হানি কি? উত্তর-অন্যের অনুকরণ করা কি ভাল? বিশেষতঃ দেশের বৃদ্ধা গৃহিণীরা তাহাতে কি মনে করিবে?

এরূপ শত শত কুতর্ক ও আপত্তির বিরুদ্ধেও দেশীয় প্রকৃত সমাজ-সংস্কারকেরা স্ত্রীলোকদের স্বাস্থ্য রক্ষার প্রধান প্রধান উপায় সকল প্রচলিত করিতে সর্ব্বদা যত্নবান হইবেন।

বালিকাদের ব্যায়ামের স্থান বাসগৃহে ও শিক্ষালয়ে নিরূপিত থাকা উচিত। গৃহের অন্তঃপুর-সংলগ্ন প্রাঙ্গনে, বা উদ্যানে

মেয়েরা ছুটাছুটী বা দ্রুতপদে গমন,প্রভৃতি ক্রীড়া করিতে গৃহস্বামী স্বচ্ছন্দে উৎসাহ দিবেন। কিন্তু বালকদিগকে,তাহাদের সঙ্গে খেলা করিতে দিবে না। মেয়েরা সন্তরণ করিতেও শিখিবে। ইষ্টক গৃহ থাকিলে তাহার ছাতের উপরও মেয়েরা নানাপ্রকার ক্রীড়া করিতে পারে। মহারাষ্ট্র স্ত্রীলোকেরা অশ্বারোহণ করিয়া যথাতথা আত্মীয়গণসহ চলিয়া বেড়ায়। আগ্রা, মথুরা, বৃন্দাবন, কাণপুর প্রভৃতি স্থানে ব্রাহ্মণ-যুবতীরা একপ্রকার কাষ্ঠ-পাদুকা পায়ে দিয়া রাস্তা ঘাটে ও বাজারে নির্ভয়ে চলিয়া যায়, এবং কোন পীড়া হইলে ঔষধের জন্য সর্কারী হাস্‌পাতালেও গিয়া থাকে। ইহাদের মত সুশ্রী ও বলিষ্ঠ রমণী, এদেশে এক জন স্ত্রীলোকও প্রায় দেখা যায় না। সাহস ও পরাক্রমে এদেশের পুরুষেরাও তাহাদের তুল্য নহে। ইহারাই প্রকৃত আর্য্য-রমণী, ও আর্য্যশূর-প্রসবিনী, এবং দুর্ব্বল বঙ্গ মহিলাদের আদর্শস্বরূপ।

ঈশ্বর যে নৃত্য, গীত, বাদ্যাদি স্ত্রীলোকদের ভূষণ ও ব্যবসা করিয়া দিয়াছেন, ইহার যথেষ্ট প্রমাণ পাওয়া যায়।—সমুদয় ইউরোপের সভ্য জাতিদের মধ্যে,ও পৃথিবীর প্রায় সমুদয় অসভ্য জাতি, এবং বাঙ্গালী ভিন্ন, হিন্দুস্থানে প্রায় সমুদয় জাতিদের মধ্যে, ভদ্র মহিলারাই সচরাচর, নৃত্য, গীতাদি করিয়া থাকে।

স্ত্রীকণ্ঠধ্বনি যে সর্ব্বাপেক্ষা মধুর ও সুশ্রাব্য, ইহা কে অস্বীকার করিবে? সূচিকর্ম্ম, চিত্র, ও বাদ্যাদিতে ও স্ত্রীলোক যেমন সহজে উন্নতিলাভ করিতে পারে,তেমন কি পুরুষে পারে? পুরুষে নৃত্য আরম্ভ করিলে কাহার না হাসি পায়? সমুদয় ইউরোপে নৃত্য, গীত, ও বাদ্যে, অধিক সংখ্যক ভদ্র মহিলারাই শ্রেষ্ঠ ও নিপুণ। এদেশের আসাম অঞ্চলে, বিশেষতঃ মণিপুরে, অন্তঃপুর-

বাসিনীরাই নৃত্যগীত ব্যবসায় নিপুণ। পশ্চিমের স্থানে স্থানেও সেইরূপ। কিন্তু যে যে স্থান মুসলমানদের হস্তগত হয়, তথাকার বারাঙ্গণাদের উপরই ঐ ব্যবসা আর্পিত হয়, এবং ভদ্রমহিলারা অন্তঃপুরে লুক্কায়িত হইয়া যায়। তখন ইহাতেই এদেশীয় রমণী-দের স্বাস্থ্যভঙ্গের সূত্রপাত হয়। কিন্তু কোন কোন সাধু, ধর্ম্মভীরু, ও পবিত্র মহাত্মারা কুলটার নৃত্যগিতাদি দর্শন ও শ্রবণ করা ধর্ম্ম বিরুদ্ধ মনে করিয়া বালকদের রমণীর পরিচ্ছদ পরিধান করাইয়া স্ত্রীলোকদের অনুকরণ করিতে উৎসাহ দিয়া থাকেন। কিন্তু ইহাই বা কতদূর যুক্তিসিদ্ধ তাহা বলা যায় না। কারণ, প্রথমতঃ কয়েক দরিদ্র বালকদের এমত এক ব্যবসায়ে নিযুক্ত করা হয় যাহাতে তাহারা চিরজীবন জীবিকানির্ব্বাহ করিবার সক্ষম হয়না, কেননা বালকের যখন যুবত্বাবস্থা আগত হয়, তখন তাহার কণ্ঠ স্বরের গাওনা আর মধুর শুনায় না, এবং নৃত্যও ভাল দেখায়না। দ্বিতীয়তঃ ঐ সকল বালকেরই স্বভাব ক্রমে অপবিত্র হয়, এবং শেষে লম্পটতা সুরাশক্তি প্রভৃতি দোষে উক্ত জঘন্য অবস্থায় পতন হয়। এজন্য যাত্রার গান, ইত্যা-দিতে প্রশ্রয় না দেখাইয়া, বরং সুললিত নৃত্য গীতাদিতে গৃহলক্ষ্মী পবিত্র রমণীদের ভূষিত করিয়া তাহাদের স্বাস্থ্যরক্ষার ঈশ্বরদত্ত বৃত্তি তাহাদেরই পুনরার্পিত করার চেষ্টা করা, প্রত্যেক গৃহস্বামির উচিত। ফলতঃ এসম্বন্ধে যাহার যে ব্যবসা তাহাকে তাহা অর্পণ করিলে, তাহাদের স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য ব্যায়ামাদি উপায়ান্তর চেষ্টাকরা প্রায় অনাবশ্যক হয়। তাহাদের (১)সেলাই ও বুনাটাদিতে হস্তের কাজ হয়, (২) সঙ্গীতাদিদ্বারা শ্বাস-প্রশ্বাস কার্য্য বৃদ্ধি পাওয়াতে অধিক পরিমাণে অক্সিজেন্ বায়ু তাহাদের

শোণিত-স্রোতে প্রবেশ করতঃ শরীর সবল করে। (৩) নৃত্যদ্বারা পদদ্বয় ও সমুদয় শরীর পরিচালিত হওয়াতে, যথেষ্ট পরিশ্রম হয়, ও পৃথক ব্যায়ামের দরকার হয় না। কিন্তু বঙ্গমহিলাদের এখন যে হীনাবস্থা, বোধ হয় অতি অল্প পুরুষেই অন্তঃপুরে নৃত্য, গীতাদির শিক্ষা দিতে প্রস্তুত আছেন। বিশেষতঃ ভদ্র স্ত্রীলোকদের প্রতি নিয়ত নৃত্যগীতাদি করিতে সুবিধাও বড় হয় না। সেইজন্য মেয়েদের শরীর পরিচালনা বা ব্যায়ামের অন্যান্য উপায় অবলম্বন করিতে হয়।

শ্রমজীবী স্ত্রীলোকদের যথেষ্ট পরিশ্রম হইয়া থাকে। যাহাদের গৃহে চাকর কি চাকরাণী আছে, তাহাদের স্ত্রীলোকদের শরীরের পেশী পরিচালিত হয় না। তাহারা অতি অল্প কাজই করিয়া থাকে। ইহারা গৃহের প্রাঙ্গণে, বা ছাতের উপর অন্ততঃ ভোরে ও সন্ধ্যার সময় এক ঘণ্টা করিয়া দ্রুতপদে গমনাগমন করিবে। কিম্বা গৃহে ঢেকী থাকিলে ধান-ভানা, চাউল-কাঁড়ান ইত্যাদি, গৃহের যুবতীরা করিলে তাহাদের বেশ ব্যায়াম হয়। তেমন জল তোলা, ঘরে ঝাট দেওয়া, ও লিপা, বিছানা করা, বাসন-ধোয়া, ও ছেলে-কোলে-লওয়াতে তাহাদের বেশ শ্রমকর কাজ করা হয় বলিয়া তাহা উচিত; নচেৎ ইহারা স্থূল হইয়া পড়ে, কিম্বা কোন-না-কোন রোগ তাহাদের শরীরে লাগাই থাকে।

শারীরিক শ্রম, বা ব্যায়ামের অভাবে শরীরে যেসকল অনিষ্ট হয়, তাহা সকলে অবগত থাকা উচিত।—ছেলেদের সর্ব্বদা গৃহে আবদ্ধ করিয়া রাখিলে তাহাদের শরীর পাণ্ডুবর্ণ, দুর্ব্বল, ও কোমল হয়। কোন উদ্ভিজ্জের অঙ্কুর, বা ফেকুড়ী ছায়াতে রাখিলে উহা যেমন কোমল হয়, এবং উহার সবুজরঙ্গ যেমন শাদা হয়, তেমন

আমাদেরও ঘটে। তখন রোগের আক্রমণকে প্রতিরোধ করিতে শরীর সমর্থবান হয় না। বাহিরের শীতল, বা স্নিগ্ধ বায়ু ইহাদের শরীর স্পর্শ করামাত্র সর্দ্দি, কাস বা জ্বর হয়। দেশে হাম, বসন্ত, ওলাউঠা প্রভৃতি সংক্রামক, বা স্পর্শাক্রামক রোগের প্রাদুর্ভাব হইলে ইহারা সর্ব্বাগ্রে ঐ রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে। শরৎকালে জ্বর, শীতকালে কাস, গ্রীষ্মকালে পেটের অসুখ, ইত্যাদি ভিন্ন ভিন্ন ঋতুর ভিন্ন ভিন্ন পীড়া ইহাদেরই প্রথম হইবে। অস্বাস্থ্যকর বলিয়া ইহারা, বা ইহাদের পিতামাতারা ও অভিভাবকেরা দেশের নিন্দা করে, এবং ধনাঢ্য হইলে বৎসর বৎসর দেশ ও বায়ু পরিবর্ত্তন করিতে ব্যস্ত হয়। কিন্তু ইহাতে বিশেষ কিছু ফল নাই, কেননা যেখানেই যাউক না কেন তাহা-দের অস্বাস্থ্যকর রীতি, ও চলন তাহাদের সঙ্গে সঙ্গেই থাকিবে। ফলতঃ বদ্ধ-বায়ুতে থাকার অভ্যাস ত্যাগ করিয়া, মুক্ত বায়ুতে শারীরিক ব্যায়াম ইত্যাদি করা ভিন্ন প্রকৃত সুস্থতা তাহারা অন্য কোন উপায়ে কোথাও অন্বেষণ করিয়া পাইবে না।

অলস, ও নিষ্ক্রিয় অবস্থায় ছেলেদের দিবারাত্র গৃহে রাখিলে যাহা ঘটে, বয়ঃপ্রাপ্ত স্ত্রীপুরুষেরও তাহা ঘটে। সামান্য—সুস্থা-বস্থায় কেহই রীতিমত বাহিরের মুক্ত বায়ুতে ব্যায়াম বা শারী-রিক পরিশ্রম করিতে ইচ্ছা করেনা। কেহ বলিবে তাহার সময় নাই, অথচ রোজ ভোরে ১।২ঘণ্টা হাওয়ায় বসিয়া গুড়ুক খাওয়ার সময় হয়, আর একজন বলিবে বৃষ্টি, কিম্বা উত্তাপের জন্য বাহিরে বেড়ান যায় না। তৃতীয় ব্যক্তি বলিবে তাহার বাহিরে বেড়াইবার উপযুক্ত পরিচ্ছদ নাই। বড়লোক রাস্তায় হাঁটিয়া বেড়াইতে গেলে অন্য লোকে নিন্দা করে, এবং সন্দেহ শীল, ও মন্দলোকে

কুভাবে তাহাদের স্বভাবের প্রতি দৃষ্টি, ও সন্দেহ করে। সূর্য্যের উত্তাপে কাহারো কোমলতা বা সৌন্দর্য্য ধ্বংশ হয়, কিম্বা মুখমণ্ডল বিবর্ণ হয়, ইত্যাদি নানা আপত্তি স্ত্রীলোকদের পক্ষে ও উপস্থিত হইয়া থাকে। কিন্তু স্বাস্থ্য নষ্ট হইয়া গেলেই শেষে এ সকল লোকের চোক ফুটে। তখন হয়ত তাহারা যাহা বল তাহাই করিতে প্রস্তুত হইবে। অনেকে সর্ব্বস্বান্ত করিয়াও তখন শরীররক্ষা করিতে পারেনা। পূর্ব্বেই বলা গিয়াছে যে, যে নিয়মে মনুষ্য কর্ত্তৃক জীবনের নানা কার্য্য বণ্টন হইয়াছে, তাহা স্বাস্থ্য সম্বন্ধে ঠিক নহে। যথা কতকগুলি লোক কেবল মানসিক কার্য্যে, আর সকল লোক শারীরিক কার্য্যে যাবজ্জীবন যে নিযুক্ত থাকে, তাহাতে পূর্ব্বোক্ত লোকদের জ্ঞান, বুদ্ধি, প্রভৃতি মনীষাবৃত্তি সুতীক্ষ্ণ হইলেও শরীর দুর্ব্বল হয়, এবং শেষোক্ত ব্যক্তিদের শরীর সবল ও সুপুষ্ট হইলেও মনীষাবৃত্তি সকলের অতি হীনাবস্থা হয়। এই দুই শ্রেণীর ব্যক্তির মধ্যে কেহই রোগ হইতে মুক্ত থাকিতে পারে না। অতিরিক্ত মানসিক পরিশ্রমে যেমন মানসিক রোগ ও পরে শারীরিক রোগ জন্মিতে পারে, তেমন অতিরিক্ত শারীরিক পরিশ্রমেও শারীরিক ও পরে মানসিক রোগ হইতে পারে। শারীরিক কি মানসিক পরিশ্রম যুবত্বাবস্থায় যথেষ্ট পরিমাণে করাতে বিশেষ হানি হয় না, কিন্তু বৃদ্ধাবস্থায় সেইরূপ পরিশ্রম না করিলে পূর্ব্বের মত জীবিকা উপার্জ্জন হয় না বলিয়া করিতে বাধ্য হয়, তাহাতেই তাহাদের শীঘ্র কোন গুরুতর রোগ জন্মে। শ্রমজীবিরাও বৃদ্ধ বয়সে,যুবত্বাবস্থার ন্যায় পরিশ্রম করিতে বাধ্য হয় বলিয়া তাহাদের শরীরের স্বাস্থ্য ভঙ্গ করিয়া ফেলে। কিন্তু যদি তাহারা পরস্পরে নিজ নিজ শ্রমকর ব্যবসার কাজ কমা-

ইয়া অপরের ব্যবসায়েও কিয়ৎ পরিমাণে নিযুক্ত হইতে পারিত, তাহা হইলে সেইরূপ শীঘ্র স্বাস্থ্যভঙ্গ কখনো হইতে পারিত না।

শরীর দুর্ব্বল বা রুগ্ন হইলেও আজীবন এক এক মানসিক বৃত্তির উন্নতিসাধন করিয়া, সেই বিষয়ে এক এক জন মহত্ত্ব লাভ করিতে পারে, কিন্তু শরীরের সেইরূপ হীনাবস্থায় সমুদায় মানসিক বৃত্তির সমান বা তুল্য উন্নতি হইতে পারে না। ইহার কারণ এই যে মস্তিষ্কের সঙ্গে মনীষাবৃত্তি সকলের অতি ঘনিষ্ট সম্বন্ধ। কিন্তু শরীরের বিশুদ্ধ শোণিত হইতেই মস্তিষ্ক প্রতিনিয়ত পুষ্টিলাভ করে, অতএব যে পরিমাণে শরীর দুর্ব্বল হইবে, সেই পরিমাণে মস্তিষ্ক ক্ষীণ হইবে, এবং তদবস্থায় তত্রস্থ মানসিক বৃত্তি সকলের কার্য্যের প্রকৃতরূপে উন্নতিও যথোচিত মতে হইতে পারে না। যেমন ডাকুয়ার পদদ্বয় ও লোহারের দক্ষিণ-হস্ত সুপুষ্ট ও সবল হইলেও শরীর দুর্ব্বল থাকিতে পারে, তেমন মনের একবৃত্তি যথেষ্ট উন্নতিলাভ হইলেও অপর বৃত্তি সকল হীনাবস্থায় থাকিতে পারে। ফলতঃ শরীরের দুর্ব্বল অবস্থায় কোন এক বৃত্তির উন্নতি হইলেও অপর বৃত্তি সকল অপেক্ষাকৃত দুর্ব্বল না হইয়া যায় না। কেননা মস্তিষ্কের যেই অংশে সেই উন্নতশীল বৃত্তি অবস্থান করে, তাহার পুষ্টির জন্য মস্তিষ্কের অন্যান্য অংশের পুষ্টিকর পদার্থ প্রায় আকর্ষিত হয়। কিন্তু শরীর সবল হইলে এবং তাহাতে স্বচ্ছন্দ পরিমাণে পরিষ্কার শোণিত থাকিলে মস্তিষ্কের সমুদয় বৃত্তি সমভাবে পুষ্টিলাভ করিতে পারে। শরীরের পুষ্টতা, ও স্থূলতা যে দুই বিভিন্ন অবস্থা তাহা যেন কাহারো বিস্মৃতি না হয়। শেষোক্ত অবস্থায় মস্তিষ্ক সর্ব্বাংশে সমভাবে সবল হয় না। সময়ে সময়ে পৃথিবীর স্থানে

স্থানে যত প্রতাপান্বিত ও সদ্‌গুণালঙ্কৃত মহাপুরুষ জন্ম ধারণ করিয়াছেন,তাঁহাদের যে মানসিক প্রায় কোন বৃত্তিরই হীনাবস্থা ছিল না তাহা তাহাদের জীবন-চরিত পাঠ করিলে জানা যায়।

যাহারা কেবল এক এক বিষয়ে যথেষ্ট উন্নতি বা মহত্বলাভ করিয়াছে, তাহারা তাকাদের প্রকিপক্ষের প্রতি প্রায়ই অনুদার কোপযুক্ত, উগ্রশীল, আত্মশ্লাঘী, সম্প্রদায়িক, ও দোষগ্রাহী; কিন্তু নিজ মতানুযায়ীদের প্রতি সহিষ্ণু, অনুকূল, কৃপালু, ক্ষমা-শীল, ও উদার হয়।

কৃষকেরা বাল্যাবস্থায় অতিরিক্ত পরিশ্রম করিলে যুবত্বাবস্থায় বাহ্যিক দৃষ্টিতে তাহাদের কতক সবল ও সুপুষ্ট দেখায় বটে, কিন্তু তাহাদের আন্তরিক দৌর্ব্বল্য থাকিয়া যায়। যে সকল বালক পরিমিত পরিশ্রমে শরীরকে ক্রমে সবল করে। ইহারা যুবত্বা-বস্থায় পূর্ব্বোক্ত কৃষকদের অপেক্ষা অধিক সবল হয়, এবং নিয়ম মতে ব্যায়াম বা পরিশ্রমাদি করিতে পারিলে অপেক্ষাকৃত দীর্ঘ-জীবীও হয়।

মনুষ্যের বিশেষতঃ স্ত্রীলোকের শোভা সৌন্দর্য্য যে অকালে হ্রাস বা মলিন হইয়া থাকে, তাহার কারণও নিয়ত গৃহের বদ্ধ-বায়ুতে নিস্পন্দ হইয়া থাকা। ইহাদের শরীরের মাংসপেশী যেমন সগোল, ও পুষ্ট না হইয়া ক্রমে হ্রাসতা প্রাপ্ত হয়, তেমন চর্ম্মের ও সেই অবস্থা ঘটে, তাহাতে উহা চিক্কন, পুষ্ট, ও সগোল না হইয়া, বিবর্ণ, ক্ষীণ, অসম, ও লোলিত হইয়া পড়ে, এবং তাহাতে আচ্ছাদিত অস্থি সকল উন্নত হয়ত বিশ্রী দেখায়। যথা পৃষ্ঠের পৃষ্ঠাস্থি, বক্ষের পঞ্জরাস্থি, গ্রীবার কণ্ঠাস্থি, এবং আস্যের গণ্ডাস্থি, ও কসাস্থি সকল শরীরের চর্ম্মকে ঐ সকল

স্থানে ঠেলিয়া তোলাতে ইহাদের মুখশ্রীর ও শরীরের লাবণ্যের যথেষ্ট লাঘব বা হানি হয়। ইহারা যুবত্বের লালিত্য বা সৌন্দর্য্য ক্রমে ৯।১০ বৎসরকাল একভাবে রাখিতে পারে কি না সন্দেহ। কেহ কেহ ঘৃতপক্ক মিষ্টসামগ্রী নিয়ত খাইয়া ব্যায়াম বিনা চর্ব্বিতে শরীরকে স্থূল করে, ও তাহাতে মুখমণ্ডলও সুগোল দেখায়; কিন্তু শরীরের স্থূলতা যে রোগবিশেষ, তৎসম্বন্ধে পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে, এজন্য অন্ততঃ সৌন্দর্য্যের অনুরোধে যুবতীদের যথোচিত পরিমাণে ব্যায়াম ও বাহিরের পরিষ্কার বায়ু সেবন, গৃহকর্ম্ম, ও নৃত্যগীতাদি করা আবশ্যক।

গৃহবদ্ধ দুর্ব্বল রমণীরা গর্ভ, ও প্রসব এই দুই প্রাকৃতিক ব্যাপারে যথেষ্ট কষ্ট ভোগ করে. ইহার কারণ এই যে প্রথমতঃ তাহারা স্বয়ং দুর্ব্বল হওয়াতে উদরে সন্তানের উদবৃদ্ধ ভার বহন করা তাহাদের কষ্টদায়ক হয়, ও তজ্জনিত নানা রোগ ভোগ করে। দ্বিতীয়তঃ ইহাদের গর্ভাধার, বা জরায়ু, যথোচিত পরিমাণে সবল না হওয়াতে ইহাদের সন্তান-বহিষ্করণ-শক্তিরও কিছু অভাব দেখা যায়। তৃতীয়তঃ ঐ সকল স্ত্রীলোক গর্ভাবস্থায় বল-কারক যাহা কিছু খায়, তাহাতে তাহাদের নিজের শরীর প্রকৃতরূপে সবল না হইয়া, কেবল, গর্ভস্থ ভ্রূণের শরীর সুপুষ্ট ও বর্দ্ধিত হয়। এরূপে একদিগে সন্তান প্রসবকারী-জরায়ু, ও উদরস্থ নানা মাংসপেশীর দৌর্ব্বল্য, অপরদিগে গর্ভস্থ সবল সন্তান, এই দুই কারণ সঙ্গে ঘটিয়া প্রসব কার্য্য অতি কষ্টে ও বিলম্বে সম্পাদিত হয়। কিন্তু যাহাদের ব্যায়ামাদিতে শরীর সবল, ও প্রকৃত অবস্থায় থাকে, তাহাদের প্রসব অতি সহজে হয়। মনুষ্যে মলমূত্রাদি ত্যাগ করার সময় যেমন অপর কেহ

টেরও পায় না, প্রসব কার্য্যও যে প্রায় সেইরূপ, শ্রমজীবীদের মধ্যে তাহা বেশ দেখা যায়। মেছুনীরা, মাছ বেচিতে গিয়া রাস্তায় বা কোন ঝোপের ধারে বসিয়া সন্তান প্রসব করে, এবং মাছ বিক্রীর পর সন্তান কোলে বা মাছের ডালায় করিয়া, পরমানন্দে বাড়ীতে ফিরিয়া আইসে। অসভ্য বা, বর্ব্বর জাতিদের মধ্যেও গর্ভবতী স্ত্রী রাস্তায় যাইতে—যাইতে কোন আড়ালে বসিয়া মুহূর্ত্তের মধ্যে সন্তান প্রসব করে, ও পরে সন্তান নিজের পৃষ্ঠ বা বক্ষের সঙ্গে, লতা বা বৃক্ষ-বল্কলদ্বারা বান্ধিয়া অভিপ্রেত স্থানে অনায়াসে চলিয়া যায়। ঐ সকল ক্লেশহীন প্রকৃতির ক্রিয়া দেশীয় দুর্ব্বল ভদ্রমহিলাদের পক্ষে অতি দুর্লভ বা বিরল।

ক্ষয়রোগ, যক্ষ্মা-কাস, এবং কখন কখন শ্বাস-কাস যে বদ্ধ বায়ুতে হয়, তৎকারণ-সম্বন্ধে অনেক সুবিজ্ঞ বহুদর্শী চিকিৎসক নিজ২ মত প্রকাশ করিয়াছেন; অধ্যাপক ফ্লিণ্ট বলেন, গৃহের বদ্ধ বায়ুতে, এবং অপেক্ষাকৃত আলোহীন স্থানে যাহারা নিয়ত শুইয়া বা বসিয়া কালকাটায়,তাহারাই ক্ষয়রোগে আক্রান্ত হয়। আবার অনেক ক্ষয়রোগীরা চিকিৎসালয়ে থাকিয়া ভাল ভাল ঔষধ ব্যবহার করিতে পারিয়াও শীঘ্র মরিয়া যায়,অপরদিকে যাহারা সেরূপ চিকিৎসা করাইতে পারে না, কিন্তু মুক্ত ও বিশুদ্ধ বায়ুতে প্রতি নিয়ত জীবিকাহরণ করার জন্য যথোচিত শ্রম করিতে বাধ্য, তাহারা তেমন শীঘ্র মরে না। ক্ষয়রোগ পৈতৃক পীড়া হইলেও অনেকেশেষোক্ত কারণে যাবজ্জীবন সুস্থাবস্থায় থাকিতে পরে। একারণে এখানকার অনেক বহুদর্শী চিকিৎসক ক্ষয়রোগীদের প্রতি নিয়ত মুক্ত বায়ুতে যথোচিত পরিমাণে ব্যায়ামাদি করিতে ব্যবস্থা করেন। এমন কি এই সকল রোগী রাত্রে বৃক্ষমূলে শুইয়া

থাকিবার জন্যও এখন ব্যবস্থা হইতেছে। এদেশে শ্রমজীবী কৃষকদের মধ্যে ক্ষয়রোগ অতি বিরল। এই প্রবন্ধের লিখক গত ২৭ বৎসরের মধ্যে একজন শ্রমজীবী, বা কৃষককেও ঐ যক্ষাকাসে আক্রান্ত হইতে নিজে দেখেন নাই, এবং কাহারো কাছে শুনেন নাই। শ্রমজীবীদের মধ্যে শ্বাসকাসও অতি বিরল। এই রোগাক্রান্ত একজন যুবক-ডিপুটীমাজিষ্ট্রেটকে, রাত্রে শয়ন কুঠরীর এক দরজা খুলিয়া শুইতে ও প্রত্যহ ভোর ফিরিতে বাধ্য করিয়া অতি সামান্য ঔষধে গ্রন্থকার সম্প্রতি আরোগ্য করিয়াছেন।

ক্রীড়া।

কোন বহুদর্শী শরীর তত্ত্বাবৎ পণ্ডিত বলিয়াছেন যে প্রত্যেক যুবক ও যুবতী প্রত্যহ ৮ ঘণ্টা শিক্ষা সম্বন্ধীয় বা বৈষয়িক কার্য্যে নিযুক্ত থাকিবে, ৮ ঘণ্টা ক্রীড়াদি করিবে, এবং ৮ ঘণ্টা নিদ্রা যাইবে। স্নান ও আহারাদি ক্রীড়ার সময়ে ভুক্ত।

ক্রীডার অর্থ খেলা, অর্থাৎ আমোদ বা সুখদ অথচ নির্দ্দোষী কার্য্যে শরীর ও মনকে নিযুক্ত রাখা। কিন্তু যে ক্রীড়াতে শরীর বা মন অতি ক্লান্ত হয়, তাহাকে প্রকৃত ক্রীড়া বলা উচিত নহে। সেই জন্য সতরঞ্চ-খেলা দীর্ঘকালকরিলে শিরঃপীড়া হয়। সেইরূপ সমুদয় রাত্র বসিয়া বসিয়া যাত্রার গান শ্রবণ, নৃত্য দর্শন, বা থিয়েটরে কাটান ও ক্রীড়া নহে। ৫।৬ ক্রোশ চলিয়া যাওয়াতে শরীর যত দুর্ব্বল না হয়, তদপেক্ষা দুর্ব্বল পূর্ব্বোক্ত ক্রীড়াতে হয়। পরিশ্রমের পর শান্তির জন্য ক্রীড়ার আবশ্যক, কিন্তু যে ক্রীড়াতে

শারীরিক, বা মানসিক ক্লান্তি আরো বৃদ্ধি হয়, তাহাতে শরীরের স্বাস্থ্যরক্ষা কোনরূপে হইতে পারে না।

বস্তুতঃ প্রকৃত ক্রীড়াতে মানসিক ও শারীরিক ক্লান্তিদূর করিবে, উহা বিশুদ্ধ বা নির্দ্দোষী হইবে, বিবিধ প্রকার হইবে, এবং পুষ্পোদ্যান, বা উপবনে, গিরিশৃঙ্গে, নদীতীরে, বা সমুদ্রতটে তাহার স্থান হইবে। নৌকারোহনে, নদীতে গমনাগমনে, বা অর্ণবপোতারোহণ পূর্ব্বক ক্রীড়ার্থ সমুদ্রে গমন, সর্ব্বাপেক্ষা স্বাস্থ্যকর। ক্রীড়াচ্ছলে অহিংস্র বন্যপশু পক্ষীকে বধ করা অন্যায় বিশেষতঃ ধর্ম্মভীরু বাঙ্গালির পক্ষে অতি গর্হিত কার্য্য। তাড়াতাড়ি না করিয়া ধীরে-আস্তে আমোদ ও হাস্য পরিহাসের সহিত অনেকে একত্রে বসিয়া আহার করা ভাল। মুচকে-হাসি, বা ঈষদ্ধাস্য সুশিক্ষা বা সভ্যতার লক্ষণ হইতে পারে, কিন্তু সামান্য চীৎকার, বা উচ্চরব করিয়া হাস্য, বা সঙ্গীতাদি করা বেশ স্বাস্থ্যকর, কেননা তাহাতে শ্বাস-প্রশ্বাসের উপকার করে। আহারের পূর্ব্বে সেইরূপ হাসিতে পারিলে ক্ষুধার বৃদ্ধি হয়। সেইজন্য পূর্ব্বে রাজাদের আমোদজনক ক্রীড়া বা আহারের সময় একজন করিয়া ভাঁড় বা নকলী, রাজাকে হাসাইবার জন্য রাখা হইত।

তাস, শতরঞ্চ, পাশা, প্রভৃতি মনুষ্যকৃত কৃত্রিম ক্রীড়াতে প্রকৃতরূপে ক্লান্তি দূর না করিয়া, বরং তাহা বাড়ায়। তাহাদ্বারা কেবল মনকে এক নূতন প্রকার শ্রমে নিযুক্ত করা হয়। কিন্তু দিবারাত্র একপ্রকার শ্রমকর কার্য্যে নিযুক্ত না থাকিয়া, এরূপ নানাবিধ কার্য্যে নিযুক্ত থাকা যে অপেক্ষাকৃত অল্প শ্রান্তিকর, তাহা অস্বীকার করা যায় না। বহু লোকের শরীরের ঘর্ম্মের দুর্গন্ধযুক্ত, ও তাম্রকূটের ধূম্রাচ্ছন্ন আবদ্ধ প্রাঙ্গনে বা গৃহে যাত্রার

গান, বা থিয়েটর্ অভিনয়ের গৃহে নানাবিধ কৃত্রিম ক্রীড়ায় দর্শন, ও শ্রবণেন্দ্রিয়কে আমোদিত করাতে উপকারী না হইয়া, বরং শরীরের বিশেষ অনিষ্টকরই হয়।

প্রায় সকল প্রকার ক্রীড়ার সঙ্গে কিয়ৎ পরিমাণে শারীরিক পরিশ্রমের যোগ থাকে. কিন্তু প্রত্যেক মনুষ্যের নিজনিজ ব্যবসায় শরীরের যে অংশের মাংসপেশী নিয়ত ক্লান্ত হয়, আমোদজনক ক্রীড়াতেও সেইসকল পেশী যেন নিযুক্ত না হয়,তৎসম্বন্ধে বিশেষ সতর্ক হওয়া কর্ত্তব্য। যথা ডাকুয়ারা বা যান-বাহকেরা আপন আপন ব্যবসায়অনুরোধে প্রত্যহ ১৪।১৫ক্রোশ রাস্তা প্রায় প্রত্যহ চলিতেই হয়। ইহাদের আবার ব্যায়াম বা ক্রীড়ার অনুরোধে ৩।৪ ক্রোশ বেড়াইলে,কোন লাভ নাই। অর্থাৎ কর্ম্মকারকে সূত্রধরের কাজ করিতে দিলে, কিম্বা কাটুরিয়াকে দাঁড় খেঁচার কায দিলে, কিম্বা যান-বাহককে চারি ক্রোশ হাঁটাইলে তাহাকে ব্যায়াম বা ক্রীড়া বলা যায় না। মানসিক শ্রম সম্বন্ধেও সেইরূপ। এবিষয়ে পূর্ব্বেও উল্লেখ করা হইয়াছে। স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য এসকল বেশ মনে রাখা অতি আবশ্যক।

নিদ্রা।

মহাত্মা সার ফিলিপ্ সিডনি নিদ্রাকে "দরিদ্রের ধন, এবং বন্দির মুক্তি" বলিয়া ব্যাখ্যা করেন। ফলতঃ শ্রমজীবী দরিদ্র, ও বন্দিরা শ্রমান্তে যেমন সুখে নিদ্রা যায়, এমন সুখে ধনাঢ্য বিলাসীরা কি গভীর নিদ্রার সুখভোগ করিতে পারে? যেমন দিবসের পর রজনী,বা শ্রমের পর বিশ্রাম,তেমন জাগ্রতাবস্থার পর নিদ্রা।

ফলতঃ কেহই দিবারাত্র জাগ্রৎ থাকিতে পারেনা। পশুরাও সময় সময় একস্থানে দাঁড়াইয়া, বা ভূমিতে লম্বমান হইয়া, এবং পক্ষী-রাও ডালে বসিয়া বিশ্রামভোগ করে। শরীর সম্বন্ধে হৃৎপিণ্ডের যেমন একবার সঙ্কোচন, ও একবার প্রসারণ হয়, ধমনী যেমন প্রত্যেক মুহূর্ত্তেথাকিয়া থাকিয়া বহন করে,এবং ফুস্ফুসে প্রত্যেক নিশ্বাসের পর যেমন প্রশ্বাসের আবশ্যক, তেমন চৈতন্যের পর নিদ্রার প্রয়োজন। তাহাতে মস্তিষ্ক ও শারীরিক সমুদয় যন্ত্র, ও মাংসপেশী নববলে বলিয়ান হয়। এবং প্রত্যহ সাংসারিককার্য্যের উপযুক্ত হয়।

শৈশবাবস্থায় নিদ্রা, জাগরণ, ও দুগ্ধপান, এই তিন কার্য্যেই সচরাচর প্রকৃতির শাসনে নির্ব্বাহ হয়। এজন্য তৎসম্বন্ধে আমা-দের বিশেষ কোন নিয়ম স্থাপন করা অনাবশ্যক। নবপ্রসূত শিশুগণ দুগ্ধপানের অল্পসময় ছাড়া, সমুদয় দিনই পড়িয়া ঘুমায়। ক্রমে যতই বড় হয়, ততই নিদ্রার সময় কিছু কিছু করিয়া কমিয়া আইসে,তখন দুগ্ধপানের পূর্ব্বেও পরে শিশু কিছুকাল চোক খুলিয়া এদিগ ওদিগ দেখে, হাত পা নাড়িয়া ২ ব্যায়ামের আরম্ভ করে, এবং নীচ শ্রেণীর জন্তুদের মত অস্পষ্ট শব্দও করে। আবার মুহূর্ত্ত মধ্যেঘুমাইয়া পড়ে। আরো বড় হইলে ক্রমাগত ২।৩ঘণ্টা করিয়া জাগিতে পারে। শেষ প্রাতে জাগিলে দ্বিপ্রহরের সময় ২।৩ ঘণ্টা ঘুমাইয়া, আবার রাত্র ৭।৮টা পর্য্যন্ত জাগিয়া থাকে। এবং রাত্রে ঘুমাইলে, সুস্থাবস্থায় থাকিলে প্রাতে জাগে। যে সকল শিশু রাত্রে ২।৩ বার জাগিয়া উঠে, তাহারা হয়ত রোগাটিয়া, নয়ত মশার বা ছারপোকার কামড়ে, বা গ্রীষ্মকালের গরমে বা শীত-কালের শীতে জাগিয়া উঠে। যে শিশু সকল,মাতার সঙ্গে একত্রে

শুইয়া থাকে, উহারা তাঁহার উত্তপ্ত, বা ঘর্ম্মাক্ত শরীরের দুর্গন্ধ ঘ্রাণে রাত্রে বার বার জাগিয়া উঠে। এই সকল ছেলেদের মুখে স্তন্য দিয়া মাতা ঘুমাইয়া পড়েন, তাহাতে শিশুও সারা রাত্রি দুগ্ধ খাইয়া শেষ প্রায়ই পেটের অসুখ করে। এজন্য শিশুদের ভিন্ন শয্যায় ও ভিন্ন মশারির নীচে রাখা উচিত, এবং ঋতুভেদে শীতল, বা উষ্ণ বস্ত্রের ঢক্ক-জামা পরাইয়া শোয়াইতে হয়, ও ৪।৫ ঘণ্টা অন্তর দুই একবার উঠাইয়া প্রস্রাব করাইতে হয়।

যে সকল বালক বালিকারা দিবসে ঘুমাইতে চাহেনা, তাহাদের রাত্রে ৭।৮টায়, বা ৪ ৫ দণ্ডের মধ্যে ঘুমপাড়ান উচিত।

১২ বৎসর বয়স উত্তীর্ণ হইলে বালকবালিকারা লিখা পড়ায় মন দেয়। তখন জিগীষা পরবস হইয়া অনেকে অধিক রাত্র জাগরণ করে, ইহাতে স্বাস্থ্যের বিশেষ অপকার হয়। ১৬।১৭ বৎসর বা ততোধিক বয়স্ক ছেলেদের রাত্রে জাগিয়া পড়ার আবশ্যক হইলে, শিক্ষালয় হইতে আসিয়া কিছু খাবার খাইয়া বা জলযোগ করিয়া ১।২ ঘণ্টা ঘুমাইবে, পরে উঠিয়া পড়িবে। এবং ৮.৯ টার সময় অল্প আহার করিয়া রাত্র ১২ টা কি ১ টা অবধি জাগিয়া পড়িতে পারে, পরে আবার ৫।৬ ঘণ্টা ঘুমাইয়া, ভোরে উঠিবে, কেননা প্রত্যেক যুবকের স্মরণ রাখা উচিত যে শরীর সুস্থ রাখিতে হইলে প্রত্যহ ৭।৮ ঘণ্টা ঘুমাইতে হয়। শেষ রাত্রে জাগিয়া পড়িতে পড়িতে ভোর হইলে সেই দিন আর পড়িতে বা অন্য কাজ করিতে কিছুমাত্র স্ফূর্ত্তি লাগে না। যদি সন্ধ্যার সময় অল্প ঘুমাইয়া রাত্রি ১টা কি ২টা পর্য্যন্ত জাগিয়া পড়া হয় তাহাতে হানি নাই। অর্দ্ধ নিদ্রিতাবস্থায় বা ঘুমের ঘোরে সারারাত যে পড়ে, সেই পড়াতে কিছুই লাভ নাই, কেননা তাহা প্রায়ই

মনে থাকে না। বিশেষতঃ পড়া মস্তিষ্কের প্রধান কাজ। ক্রমাগত ৪।৫ ক্রোশ পদব্রজে চলিয়া গেলে যেমন কিছুকাল বসিয়া বিশ্রাম করিবার আবশ্যক হয়, তেমন ক্রমাগত জাগরিত থাকিয়া সমুদয় দিন পড়া ইত্যাদি মস্তিষ্কের কাজে নিযুক্ত থাকিলে, সন্ধ্যার সময় অল্পক্ষণ নিদ্রা যাইয়া উহাকে বিশ্রাম দিতে হয়। যে ছাত্রের বয়ঃক্রম ১৬।১৭ বৎসর কি ততোধিক, তাহার শরীর সুস্থ থাকিলে সে পড়ার অনুরোধে কিছুদিন প্রত্যহ ৬।৭ ঘণ্টা ঘুমাইতে পারে।

মধ্যম বয়সে অন্ততঃ ৮ ঘণ্টা প্রত্যহ নিদ্রা যাওয়া আবশ্যক। যাহারা মধ্যাহ্ন সময় নিজ নিজ ব্যবসার কাজ হইতে বিরাম-পায়, তাহারা আহারের পর ১ ঘণ্টা কি ১॥ ঘণ্টা নিদ্রা যাইয়া উঠিতে পারিলে, আবার সকালের মত বিকালেও শ্রম করিতে বেশ সক্ষম হয়।

এদেশের কারাগার সকলের বন্দিদের ভোরে ৬ টা হইতে সন্ধ্যা ৬ টা পর্য্যন্ত পরিশ্রম করিতে হয়, কেবল মধ্যাহ্ন বেলা স্নান ও আহারের জন্য এক ঘণ্টার অবকাশ পায়। সম্প্রতিক বন্দিদের কর্ত্তব্যতা বৃদ্ধি হওয়ার কারণ জানিবার জন্য আমাদের ষ্টেটসেক্রেটরী বা রাজমন্ত্রি লিখিয়া পাঠাইয়াছেন। পুষ্টিকর আহারের অল্পতা, ও অতিরিক্ত পরিশ্রম যে বন্দিদের অসুস্থতার দুই প্রধান কারণ তাহার কোন সন্দেহ নাই। তদ্ভিন্ন তৃতীয় কারণ এই যে ১ ঘণ্টা সময় দ্বিপ্রহরে যে দেওয়া হয়, তাহাতে প্রকৃত বিশ্রামের সময় ১০ মিনিটও পাওয়া যায় না। ফলতঃ আহার করা মাত্র বন্দিদের আবার পরিশ্রমে নিযুক্ত হইতে হয়, তাহাতেই তাহাদের স্বাস্থ্যভঙ্গ হইয়া যায়। যদি আহারের

পর ইহাদের আর এক ঘণ্টা বিশ্রামের সময় দেওয়া যায়, পরে পরিশ্রম পূর্ব্বমত করিলেও বিশেষ হানি হয় না।

যাহারা প্রাতে ১০ টা হইতে বৈকালে ৪ টা পর্য্যন্ত মানসিক বা শারীরিক শ্রমযুক্ত কার্য্যে নিযুক্ত থাকে, তাহারা বৈকালে গৃহে প্রত্যাবর্ত্তন করিয়া হস্তপদাদি প্রক্ষালন ও গামছা দিয়া শরীর মার্জ্জন করিয়া কিছু জলযোগ করিবে, পরে ২।১ঘণ্টা শয্যায় বিশ্রাম করিবে। তৎপরে শ্রমজীবী না হইলে, বাহিরের পরিশুদ্ধ বায়ুতে ১।২ ঘণ্টা ব্যায়ামাদি করিবে। শ্রমজীবী হইলে এইরূপ ক্রীড়ায় নিযুক্ত হইবে যেন পূর্ব্বে পরিশ্রান্ত অবয়বের আবার শ্রম না হয়। চারি কি পাঁচ দণ্ড রাত্রির মধ্যে ভোজনাদি করিয়া ১।২ ঘণ্টা আমোদজনক ক্রীড়ায় নিযুক্ত থাকিবে, তৎপরে শুইয়া ক্রমে ৭।৮ ঘণ্টা নিদ্রা যাইবে।

শারীরিক পরিশ্রমের পর যেমন নিদ্রা ও বিশ্রামের দরকার, মানসিক পরিশ্রমের পরও তাহা আবশ্যক। কারণ সর্ব্বাগ্রে মস্তিষ্ক ও কশেরু-মজ্জার দ্বারা স্নায়ু উত্তেজিত হয়, পরে উত্তেজিত স্নায়ু মাংসপেশীকে উত্তেজিত করিলেই আমরা শারীরিক পরিশ্রমে নিযুক্ত হই। মানসিক পরিশ্রমের কার্য্যে কেবল মাত্র মস্তিষ্কই নিযুক্ত থাকে, এজন্য কি শারীরিক, কি মানসিক পরিশ্রমই হউক না কেন, তাহাতে, মস্তিষ্ক ন্যূনাধিক ক্লান্ত না হইয়া যায় না। এজন্য উভয়বিধ কার্য্যের পরে মস্তিষ্কের বিশ্রাম, বা নিদ্রার আবশ্যক। মানসিক পরিশ্রমের পর মস্তিষ্ক অপেক্ষাকৃত অধিক ক্লান্ত হয় বলিয়া, নিদ্রার অধিক প্রয়োজন। উন্মাদেরা প্রায় ঘুমায় না। তাহাদের নিদ্রা আরোগ্যের পূর্ব্ব-লক্ষণ। যাহারা যথেষ্ট মানসিক পরিশ্রম করে, অথচ স্বভাবতঃ ভাল নিদ্রার অভাবে কষ্ট পায়, তাহারা

ব্যায়ামাদি শারীরিক পরিশ্রম করিবে। তাহাতেও নিদ্রা না হইলে, অহিফেনাদি নিদ্রাকর ঔষধ অল্প খাইয়া নিদ্রা যাওয়া উচিত, নচেৎ মস্তিষ্কের উন্মমত্ততা কি অন্য কোন গুরুতর পীড়া জন্মিতে পারে। সুরা, সিদ্ধি, ধুতুরা প্রভৃতি সেবনে শরীরের অনিষ্ট হওয়ার প্রধান কারণ এই যে, ঐ সকল দ্রব্য মস্তিষ্ককে বিশ্রাম দেয় না।

মানসিক পরিশ্রমের পর যাহাদের সহজে নিদ্রা হয় না, তাহাদের ব্যায়ামাদি করিবার জন্য পূর্ব্বে বলা হইয়াছে। তাহার কারণ এই যে, চিন্তা, স্মৃতি, প্রভৃতি প্রত্যেক মানসিক কার্য্যে মস্তিষ্কের পুরাতন পরমাণু ক্ষয়প্রাপ্ত হয়, এবং যথোচিত বিশুদ্ধ শোণিত থাকিলে তাহা হইতে নূতন-পরমাণুর সৃষ্টি হয়। ব্যায়াম বা শারীরিক পরিশ্রমে, যথেষ্ট পরিমাণে বিশুদ্ধ শোণিত সমুদয় শরীরে, পরিচালিত হওয়াতে, মস্তিষ্কের যথোচিত পরিমাণে পুষ্টি লাভ হয়, তাহাতে মস্তিষ্ক সহজে বিশ্রাম করিতে পারে। আমরা, যেমন ক্ষুধা পাইলে ছটফট্ করি, নবজাত শিশু যেমন দুগ্ধাভাবে সমুদয় রাত্র ক্রন্দন করিয়া থাকে, মানসিক পরিশ্রমে ক্লান্ত মস্তিষ্কও উহার পুষ্টিকর পদার্থের অভাবে বিশ্রাম করিতে পারে না, কাজে কাজে উহাতে স্থিত মানসিক বৃত্তি সকলও শান্তিভোগ করিতে পারেনা।

ভোরে নিদ্রা হইতে জাগ্রৎ হওয়ার পর শয্যায় আর গড়াগড়ী না দিয়া একেবারে উঠিয়া পড়িবে, এবং মুখ প্রক্ষালন প্রভৃতি প্রাতঃকৃত্য সমাপন করিবে, এবং শ্রমজীবী না হইলে ৫।৬ মাইল মুক্তবায়ুতে দ্রুতপদে বেড়াইবে, কিম্বা অন্য কোন ব্যায়াম করিবে। যাহারা ভোরে জাগিয়া আবার নিদ্রা যায়,

তাহারা সেই দিন প্রায় কোন কাজেই ভালরূপ মনসংলগ্ন করিতে পারেনা।

আবার ইহাও স্মরণ রাখা আবশ্যক যাহারা দিবা-রাত্র শয্যায় পড়িয়া থাকে, তাহাদের মাংসপেশী নিষ্ক্রিয় অবস্থায় থাকাতে তাহারা ক্রমে দুর্ব্বল হয়, কেননা তদবস্থায় তাহাদের শরীরে স্বচ্ছন্দ পরিমাণে পরিশুদ্ধ শোণিত পরিচালিত হইতে পারে না।

যাহারা দিনরাত্র পড়িয়া কেবল নিদ্রা যায়, তাহারাও স্বাস্থ্য-রক্ষা করিতে পারে না। নিদ্রিত অবস্থায় শরীরের শোণিত-স্রোত মৃদু বা মন্দগামী হয়, এবং জল-স্রোত ধিমা হইলে যেমন নিম্নস্থ মৃত্তিকা উহাকে শোষণ করিতে স্বচ্ছন্দ সময় পাইয়া কর্দমে পরিণত হয়, তেমন ধীর-গামী-রক্তস্রোত হইতে উহার জলীয়াংশ শোষণ করিয়া, মস্তিষ্ক ও মাংসপেশী প্রভৃতি ভারাক্রান্ত হয়। সেই জন্য নিদ্রিত ব্যক্তি জাগরিত হইলে তাহাদের মুখ ও সমুদয়-শরীর অল্প স্ফীত দেখায়, এবং তাহারা নিজেও শরীর ভার বোধ করে, পরে এদিক-ওদিক অল্প শরীর সঞ্চালন করিলে তাহা আর থাকে না।

মাদক সামগ্রী ব্যবহার করিয়া নিদ্রাবেশ অবস্থায় থাকাও অস্বাস্থ্যকর। তাহাতে শরীর আরো দুর্ব্বল ও পূর্ব্বোক্ত কারণে ভারাক্রান্ত হয়।

যাহারা নিদ্রিত অবস্থায় স্বপ্ন দেখে, তাহারা ঐ নিদ্রায় প্রকৃত সুস্থতা লাভ করে না। অজীর্ণ প্রভৃতি উদরের পীড়া, বা কোন বিষয়ে অতিরিক্ত চিন্তা প্রভৃতিতে, রাত্রে স্বপ্ন দর্শন হয়।

নিদ্রাতে কেহ কেহ ক্রন্দন করে, কেহ হাস্য করে, কেহ দন্ত কড়মড়ী করিয়া আস্ফালন পূর্ব্বক ক্রোধ প্রকাশ করে, কিম্বা

হৃদয়ের অতি গোপনীয় বিষয় সকল কেহ কেহ ব্যক্ত করে। কেহ বা নিদ্রিত অবস্থায় উঠিয়া বেড়ায়। এই সকল ব্যক্তির মস্তিষ্ক প্রকৃত বিশ্রামলাভ করে না, কেন না নিদ্রিতাবস্থায় ও উহার ক্রিয়া স্থগিত নহে। পাকাশয়, অন্ত্র ও জঠরাদির পীড়া হইলে সেই সকল যন্ত্রের স্নায়ু কর্ত্তৃক মস্তিষ্ক নিয়ত উত্তেজিত হয়, সেই জন্য ঐসকল পীড়াগ্রস্ত লোকেরা গভীর নিদ্রাভোগ করিতে পারে না, এবং জাগ্রতাবস্থার ন্যায় নিদ্রিতাবস্থায়ও মস্তিষ্কের কোন-না-কোন কার্য্য হইতে থাকে।

এই সকল ব্যক্তি নিদ্রা যাইবার পূর্ব্বে, শরীর না ভিজাইয়া ২।৩ গাড়ু জল কেবল মাথায় ঢালিলে, ও কেশ সকল না পুছিয়া, অর্থাৎ ভিজা অবস্থায় রাখিয়া শয়ন করিবে। চুল ভিজা রাখিয়া শোয়াতে সর্দ্দি, বা কাস হওয়ার আশঙ্কা যে কেহ কেহ করে তাহা অমূলক। ফলতঃ সর্ব্বদা মস্তক শীতল, ও পদ উষ্ণ রাখাই স্বাস্থ্যরক্ষার প্রকৃত উপায়। অতএব রৌদ্রে চলিতে হইলেই টুপি, পাগড়ী, ছাতা প্রভৃতি শির আচ্ছাদনের আবশ্যক হয়। নচেৎ গৃহমধ্যে প্রাতে; বৈকালে, ও সভা-সমাজে, মস্তক অনাবৃত রাখা বিধি। যাহারা উষ্ণীষাদি পরিয়া সর্ব্বদা মাথা গরম ও ঘর্ম্মাক্ত রাখে,তাহাদের কেশগুলি শীঘ্র শ্বেত হয়। মস্তক শীতল রাখিতে পারিলে নিদ্রারও কোন ব্যাঘাত জন্মে না। যাহাদের রাত্রে ভাল নিদ্রা হয় না, তাহারা দিবসে অন্ততঃ ২।৩ ঘণ্টা করিয়া নিদ্রা যাইবে।

আফিং, সিদ্ধি, মদ, ইত্যাদি মাদক পদার্থ নিয়ত ব্যবহার করিলে শেষ তাহারা অনিদ্রায় কষ্ট পায়। আফিং মদ, বা গাঁজা-খোরেরা প্রায় সারারাত জাগিয়া প্রাতে অল্প নিদ্রা যায়। যাহাদের

একেবারে নিদ্রা হয় না, তাহারা প্রায় উন্মাদ হয়। কোন কোন মাতাল প্রত্যহ ক্লোরোফরম্ ঘ্রাণ করিয়া নিদ্রা যাইতে দেখা যায়। কেন না অতিরিক্ত ব্যবহারে মাদক দ্রব্যের সুপ্তিকর ক্রিয়া চলিয়া গিয়া তদ্‌পরিবর্ত্তে উত্তেজক ক্রিয়ার প্রাবল্য হয়।

মদোন্মত্ত রোগীরা জাগ্রৎ অবস্থায় ভয়ানক স্বপ্ন সকল দেখে। ইহাদের চিকিৎসা করিতে হইলে সর্ব্বাগ্রে আফিং অধিক মাত্রায় খাওয়াইয়া, বা ক্লোরোফরম্ ঔষধের ঘ্রাণে, নিদ্রা করাইতে হয়, নতুবা শীঘ্রই রোগীর মৃত্যু হয়।

পূর্ব্বোক্ত সমুদয় স্মরণ রাখিলে এইটী স্থির হইবে যে অতিরিক্ত নিদ্রা যেমন দুর্ব্বলকর, তেমন অল্প নিদ্রাও অনিষ্টকর।

আলস্য।

আলস্য একপ্রকার মানসিক পীড়া। সকল লোকেরই কার্য্যের উপর ইচ্ছার প্রভুত্ব আছে, অর্থাৎ প্রথম ইচ্ছা হইলে তৎপরে কার্য্য হয়, কিন্তু যাহারা অলস তাহাদের ইচ্ছা শক্তির হীনতা, জড়তা, বা অভাব দেখা যায়, এজন্য তাহারা কোন কার্য্য করা দূরে থাকুক, কোন আমোদজনক ক্রীড়াতেও মনোনিবেশ করিতে পারে না।

অতএব আলস্যে প্রথমতঃ মানসিক জড়তা উপস্থিত হয়; তাহারা দীর্ঘকাল কোন বিষয় চিন্তা করিতে পারে না, বা স্মরণও রাখিতেও পারে না। ইহারা পশুর বা শিশুর ন্যায় পরিণাম দর্শক বা দূরদর্শক নহে, এবং তাহাদের ন্যায়, পশু প্রবৃত্তির সম্পূর্ণ বশীভূত থাকে। অর্থাৎ আহার, বিহারাদির নিতান্ত আবশ্যক অন্তরে

বোধ না হইলে তাহার কোন উদ্যোগ করে না। ফলতঃ ইহারা ভূত ভবিষ্যতের বিষয় চিন্তা করিতে অক্ষম। কেবল পশুর ন্যায় বর্ত্তমান লইয়া ব্যাকুল থাকে।

ইহাদের শারীরিক দৌর্ব্বল্যও প্রচুর, কেননা নিষ্ক্রিয় অবস্থায় থাকিলে শোধিত শোণিত যথোচিত পরিমাণে শরীরে পরিচালিত না হওয়াতে, সমুদয় মাংসপেশী শিথিল হইয়া পড়ে, অর্থাৎ ইহারা প্রকৃতরূপে পুষ্ট,ও সবল না হওয়াতে,মাংসপেশীর পরমাণু হ্রাসতা প্রাপ্ত হওতঃ তৎপরিবর্ত্তে উহার স্থানে স্থানে বসার পরমাণু সঞ্চিত হয়। এজন্য অলস ব্যক্তিরা মানসিক ও শারীরিক ক্রিয়ার অপারগতা প্রকাশ করে। অর্থাৎ কোন মানসিক বা শারীরিক কার্য্যে ইহাদের ইচ্ছার প্রভুত্ব দেখা যায় না। কেবল মাত্র প্রকৃতির দ্বারা ইহাদের পশু প্রবৃত্তি সকল পরিচালিত হয়।

এইরূপ ইচ্ছাবৃত্তির পক্ষাঘাত রোগের চিকিৎসা, বলপূর্ব্বক একবার শারীরিক, ও একবার মানসিক পরিশ্রমে, এবং ক্রীড়াদি পর্য্যায়ক্রমে নিযুক্ত করান আবশ্যক। এইরূপ কিছুকাল করাইতে পারিলে, পরে ইচ্ছাবৃত্তির প্রকৃত প্রভুত্ব পুনর্ব্বার সংস্থাপিত করা যায়।



ব্যায়াম, ক্রীড়া, নিদ্রা, ও নিষ্ক্রিয়তা বিষয়ক সার।

ব্যায়াম ও ক্রীড়া।

১। হস্তপদ ও সমুদয় শরীরের পরিচালনার নাম ব্যায়াম। ইহাতে শরীর ক্রমে সবল ও সুস্থতা লাভ করে, কেন না তাহাতে

সর্ব্বাঙ্গে পরিষ্কার রক্তের পরিচালনা অধিক হয়, এবং শ্বাসপ্রশ্বাস বৃদ্ধি পাওয়াতে শরীরের শোণিতও অধিক পরিমাণে সংশোধিত হয়।

২। ব্যায়াম, অনাবৃত স্থানে, ও বিশুদ্ধ বায়ুতে করিবে। সমান রাস্তায় ৫।৬ মাইল চলিয়া যাইতে যে পরিশ্রম হয়, প্রত্যেক যুবক প্রত্যহ সেই পরিমাণে পরিশ্রম করিবে। যুবতীদের ৩।৪ মাইল, বা যুবকদের তৃতীয়াংশ কম, পরিশ্রম করিতে হয়। গ্রীষ্ম-কালে পূর্ব্ব নিয়ম অপেক্ষা কিছু কম পরিশ্রম করাতে হানি নাই। রুগ্ন অবস্থায় ব্যায়াম, বা পরিশ্রম অনিষ্টকর, কিন্তু আরোগ্যের পর অল্প করিয়া ক্রমে ক্রমে পূর্ব্বমত ব্যায়াম করিতে হয়।

৩। অন্তঃপুরবাসী স্ত্রীলোকদের রন্ধন কার্য্যে যে পরিশ্রম হয়, তাহা প্রকৃতরূপে যথোচিত পরিমাণে স্বাস্থ্যকর নহে। কেন না তাহারা বদ্ধ-বায়ুতে বা ধূমের ভিতর পরিশ্রম করে, এবং স্বচ্ছন্দ পরিমাণে ঐ অনিষ্টকর অঙ্গারের-ধূম তাহাদের শ্বাসের সঙ্গে ফুস্ফুসে প্রবেশ করে।

৪। কেবল শারীরিক, বা কেবল মানসিক শ্রমে শরীরের স্বাস্থ্যরক্ষা হয় না। দুইয়ের সামঞ্জস্য আবশ্যক। অর্থাৎ যে ছয় ঘণ্টা মানসিক পরিশ্রমে প্রত্যহ নিযুক্ত থাকে, সে অন্ততঃ দুই ঘণ্টা শারীরিক পরিশ্রমও করিবে, এবং যাহারা প্রত্যহ ৬ ঘণ্টা শারীরিক পরিশ্রম করে তাহাদের ২।৩ ঘণ্টা বসিয়া মনের উন্নতি করা অতি দরকার। এইরূপে এক এক বার শরীরের সমুদয় পেশীর ব্যায়াম, বা শ্রম, এবং মানসিক সমুদয় বৃত্তির মার্জ্জনা, ও একবার বিশ্রাম আবশ্যক। নচেৎ স্বাস্থ্যরক্ষা হয় না। আবার যে অবয়বের অধিক পরিচালনা হয়, সে অবয়ব সর্ব্বাপেক্ষা বলিষ্ট

হয়। যথা কর্ম্মকারের দক্ষিণ বাহু,ও যান বাহকের পদদ্বয়। আবার মানসিক যেই বৃত্তির মার্জ্জনা হয়, সেই বৃত্তির উন্নতি হয়। সেই জন্য কেহ বৈজ্ঞানিক,কেহ ঐতিহাসিক হয়, আবার কেহ কবি, কেহ অঙ্কবিদ্যায় বিসারদ, কেহ ক্ষেত্রতত্ত্ববিৎ, কেহ ধর্ম্মযাজক, ইত্যাদি হইয়া সেই সেই বিদ্যায় পরিপক্ক হয়।

৫। মনুষ্য-শরীরে মানসিক বৃত্তি সকলের প্রভুত্ব প্রকৃতি সিদ্ধ, কিন্তু শরীর তাহার অবলম্বস্বরূপ; অতএব যাহারা কেবল মানসিক বৃত্তির উন্নতি করে, এবং শরীর সবল-কর উপায় সকল অবহেলা করে, তাহারা খর্ব্বজীবী হয়। আবার কেবল শরীর সুপুষ্ট,ও সবল করার কার্য্যে সদত নিযুক্ত থাকিয়া মানসিক বৃত্তি সকলের অবহেলা করিলে ও চলিবে না। এই সকল লোকও প্রায় খর্ব্বজীবী হয়,কেননা সংসারের নানা পীড়া ও সঙ্কট হইতে আত্ম-রক্ষার উপায় উদ্ভাবনের জন্য অনুন্নত মানসিক বৃত্তি হইতে কোন সাহায্য পাইতে পারে না। দ্বিতীয়তঃ বৃদ্ধ বয়সে যুবত্বের ন্যায় জীবিকার জন্য ইহাদের শ্রম করিতে বাধ্য হওয়াতে,স্বাস্থ্যভঙ্গ হইয়া যায়। মানসিক এক বিষয় লইয়া দিবা-রাত্র থাকিলে ত্যক্ত বোধ হয়। এবং তৎপ্রতি অমনোযোগ উপস্থিত হয়,কিন্তু ১।২ঘণ্টা করিয়া ৫।৬ বিষয়ে ক্রমে মনোনিবেশ করিলে প্রত্যেকের সমভাবে উন্নতি করা যায়, তাহাতে কিছুমাত্র ক্লান্তি বোধ হয় না, এবং প্রত্যেক বিষয়ে সমভাবে মনোযোগী হওয়া যায়। ছাত্রেরা পরীক্ষার পূর্ব্বে পুরাতন পড়া দেখিবার সময় এইটী স্মরণ রাখিবে। অর্থাৎ সমুদয় পাঠ্যপুস্তক প্রত্যহ ১।২ ঘণ্টা করিয়া পড়িবে। কেননা এক বহি সারা করিয়া আর এক বহি পড়িতে গেলে, মানসিক ক্লান্তি উপস্থিত হয়, তাহাতে অনেক সময়ও বৃথা নষ্ট হয়।

৬। এক এক মানসিক বৃত্তির উন্নতি করিতে জীবন সমর্পণ করিয়া এক এক জন মহাপুরুষ হইতে পারেন। কিন্তু তাঁহারা শরীরকে তাচ্ছল্য করিলে খর্ব্বজীবী হইবেন, এবং সংসারের পূর্ণমাত্রা উপকার করিতে সক্ষম হইবেন না। আত্মহত্যা করা যদি পাপ হয়, ইহারা কিয়ৎপরিমাণে সেই দোষে দোষী। মনীষাবৃত্তি প্রভাবে মনুষ্য সর্ব্বজীবের শ্রেষ্ঠ। এমন কি শ্রমজীবী মনুষ্যের উপর ও মানসিক বৃত্তি ব্যবসায়ীরা পৃথিবীতে প্রভুত্ব স্থাপন করিয়াছেন। তত্রাচ দীর্ঘজীবী হইবার জন্য নিয়মিতরূপে ব্যায়াম। অথবা কিয়ৎপরিমাণে শ্রমজীবীদের ব্যবসা তাহাদের অবলম্বন করিতে হইবে। কারণ শরীরের দুর্ব্বলাবস্থায় সমুদয় মানসিকবৃত্তির সমগ্র-উন্নতি হইতে পারে না, তাহাতেই কোন কোন মহাত্মারা অনুদার, আত্মশ্লাঘী, সম্প্রদায়িক, ও প্রতিপক্ষ দলের দোষগ্রাহী হইয়া পড়েন।

৭। যেমন কেবল সুপুষ্ট আহারে শরীর সবল হয় না। তেমন কেবল শারীরিক পরিশ্রম বা ব্যায়ামেও স্বাস্থ্য রক্ষা হয় না। দুইয়ের সামঞ্জস্য চাহি, কেননা নিষ্ক্রিয় ধনাঢ্য লোকেরা প্রতিনিয়ত অতিরিক্ত আহার করিয়া যেমন রুগ্ন হয়, তেমন কারাগারের বন্দী ও শ্রমজীবীরা অতিরিক্ত শ্রমে দুর্ব্বল ও কৃশ হয়। আবার উচিত পরিমাণে বলকারক আহার সত্ত্বেও যেমন ব্যায়াম অভাবে প্রকৃতরূপে বলিষ্ঠ হইতে পারে না, তেমন যথোচিত ব্যায়াম সত্ত্বেও উপযুক্ত পরিমাণে পুষ্টিকর আহারের অভাবে শরীর ভালরূপ সবল হইতে পারে না। বৃদ্ধাবস্থায় সকলেরই ক্রমে শক্তির হ্রাস হয়। তদবস্থায় শ্রমজীবীরা যুবস্থাবস্থায়

ন্যায় জীবিকার জন্য কায়িক শ্রম করিতে হইলেই উহা অতিরিক্ত হইয়া পড়ে, এবং স্বাস্থ্য ভঙ্গ করে।

৮। শিশু ও বালক বালিকাগণ প্রকৃতির শাসনে থাকাতে ইহারা নিজে নিজে নানাবিধ ক্রীড়া করিয়া শরীরের প্রায় সমুদয় মাংসপেশীকে উচিত পরিমাণে শ্রান্ত করে, ও তাহাতে ক্রমে শরীরের বলাধান হয়। কিন্তু অনেক অনভিজ্ঞ মাতাপিতার দোষে তাহাদের ছেলেরা এক স্থানে বসিয়া থাকিতে বাধ্য হয়। এ সকল ছেলেদের শান্ত বলিয়া প্রশংসাও করা হয়। ক্রীড়াসক্ত ছেলেদের অশান্ত বা দুরন্ত বলা হয়। বস্তুতঃ শান্ত ছেলেরা প্রায়ই দুর্ব্বল বা রোগা। অশান্ত বা চটফটিয়া-ছেলেরাই সবল, ও সুস্থ। কেহ কেহ ছেলেদের নানাবিধ গরম-কাপড়ে এমন জড়াইয়া রাখে যে, ইহাদের ইচ্ছা হইলেও কোনরূপ ক্রীড়া করিতে সক্ষম হয় না। আমাদের গ্রীষ্ম-প্রধান দেশে এত কাপড়ের কিছুমাত্র আবশ্যক নাই। বিশেষতঃ যেই সকল ছেলেদের পশমী কাপড় সর্ব্বদা পরান হয়, কচিৎ ঐ বস্ত্র খুলিয়া রাখিতে হইলে অমনি তাহাদের জ্বর কি সর্দ্দি প্রায়ই হয়। নাসারন্ধ্র দিয়া হিম ও আর্দ্র বায়ু প্রবেশ করিলে লোকের বিশেষতঃ ছেলেদের সচরাচর সর্দ্দি হয়, কিন্তু শরীরে উষ্ণ বস্ত্র জড়াইলে নাসিকার ভিতর দিয়া কি হিম বায়ু প্রবেশ করিতে পারে না? ফলতঃ যাহারা সামান্য কাপড় পড়িয়া প্রায়ই মুক্ত স্থানে থাকে, তাহাদের কচিৎ সর্দ্দি হয়। শীতকালে নাক, ও মুখে চাদর বা কম্‌ফর্টার্ জড়াইয়া কলিকাতায় অনেককে ভোর-ফিরিতে প্রায় দেখা যায়; তদপেক্ষা গৃহে থাকিয়া, উহার বদ্ধবায়ু শ্বাস নেওয়াই শ্রেয়ঃ। কেননা সেরূপ ব্যায়ামে স্বাস্থ্যের কোন উপকার হয় না। শিশুদের কোলে

করিয়া বেড়াইবে, বা অল্প অল্প চলিতে পারিলে, হাত ধরিয়া প্রাতে ও সন্ধ্যার পূর্ব্বে প্রত্যহ যতক্ষণ হাঁটিয়া বেড়াইতে চাহে হাঁটাইবে।

৯। লেখা পড়া শিখিবার সময় হইলে, প্রত্যহ পাঠের সময়, ও ক্রীড়ার সময় নিরূপিত করিয়া দিতে হইবে। যথা প্রাতে ৬টা হইতে ৭টা পর্য্যন্ত দ্রুতপদে মুক্ত স্থানে বেড়াইতে দিবে। পরে দুই কি আড়াই ঘণ্টা পাঠ অভ্যাস করিতে দিবে। তৎপরে স্নান আহারাদি করিয়া পাঠশালায় যাইবে। তথায় ক্রীড়ার সময় অল্প খাবার খাইয়া ক্রীড়া করিবে। আবার দুই কি আড়াই ঘণ্টা শিক্ষা করিয়া বৈকালে গৃহে আসিবে। পরে যৎ-কিঞ্চিৎ জলযোগ করিয়া ১ঘণ্টা ক্রীড়া করিবে। পুনরায় কিছুকাল পাঠ অভ্যাস করিয়া ও নিয়মিত আহার করিয়া অন্ততঃ অর্দ্ধ ঘণ্টা জাগ্রৎ থাকিবে, তৎপরে নিদ্রা যাইবে।—যে সকল ছেলেদের দিবা-রাত্র পড়াতে নিযুক্ত করিয়া রাখা হয়, এবং ব্যায়াম, বা ক্রীড়াদি করিতে দেওয়া হয় না, ক্রমে স্বাস্থ্য ভঙ্গ হওয়াতে, তাহারা দুর্ব্বল হয়, এবং কেহ কেহ গুরুতর রোগে আক্রান্ত হয়।

৫।৬ বৎসরের শিশুদের পড়াইলে, ১ ঘণ্টা পড়াইয়া, ১ ঘণ্টা খেলিতে দিবে। আবার ১ ঘণ্টা পড়াইয়া ১ ঘণ্টা ক্রীড়া করিতে দিবে। এইরূপে সময় সময় পড়াইবে, নচেৎ ক্রমাগত এক স্থানে বসাইয়া পড়াইলে তাহাদের কষ্ট বোধ হয়, এবং স্বাস্থ্যেরও হানি হয়।

১০। ছেলেদের পুকুরে স্নান ও সাঁতার শিখাইবে। যে ছেলেরা ভাল সাঁতরাইতে জানে, তাহারা প্রত্যহ স্নানের সময়

সাঁতরাইলেই যথেষ্ট ব্যায়াম হয়। দুর্ব্বল, বা রুগ্ন ছেলেরা যে প্রকার ব্যায়ামই হউক না কেন অল্পে অল্পে অভ্যাস করিবে।

এক স্থানে বসিয়া বসিয়া তাস, পাশা, শতরঞ্জ, ইত্যাদি ক্রীড়াতে মনের, বা শরীরের কিছুমাত্র উপকার নাই। এরূপ ক্রীড়ায় ছেলেদের বৃথা সময় নষ্ট করিতে দিবে না। অনেক ছেলেরা ব্যায়াম, বা ক্রীড়া করিবার সময়ও একস্থানে বসিয়া পড়ে, ইহাতেও স্বাস্থ্যের হানি হয়, এবং বিশেষ উপকারও হয় না। শিক্ষকেরা এ সকল নিবারণ করিতে মনোযোগী হইবেন।

১১। ৮।৯ বৎসর পর্য্যন্ত বালকদের মত বালিকারা ব্যায়ামাদি এক সঙ্গে করিতে পারে। তৎপরে তাহাদের পৃথক স্থানে তাহা করিতে দিবে। বালিকা-বিদ্যালয়েও তাহাদের ক্রীড়ার স্থান নিরূপিত থাকিবে। এদেশীয় স্ত্রীলোকেরা যে ভাবে কাপড় দিয়া শরীর জড়ায়, তাহাতে ব্যায়াম বা ক্রীড়াদি করা তাহাদের পক্ষে সুকঠিন হয়। এখন কলিকাতার কোন কোন কৃতবিদ্য বাঙ্গালী স্ত্রীলোকেরা যে নূতন নিয়মে কাপড় পরিতে আরম্ভ করিয়াছেন, তাহাতে ব্যায়ামাদি করিবার কোন ব্যাঘাত জন্মায় না। হিন্দুস্থানী-স্ত্রীলোকদের মত কাপড় পরিলেও মন্দ নহে।

১২। প্রত্যেক বাসগৃহ-সংলগ্ন ঘেরা বা প্রাচীর বেষ্টিত এক একটী প্রাঙ্গন, বা উঠান থাকা আবশ্যক, তাহাতে পুরুষদের যাওয়া নিষেধ থাকিবে। কেবল মেয়েরা তথায় সময় সময় ব্যায়াম ও ছুটাছুটী করিবে। স্ত্রীলোকেরাও জলে সন্তরণ করিতে শিখিবে। পশ্চিম দেশীয় আর্য্য স্ত্রীলোকেরা পদব্রজে যথাতথা চলিয়া যায়, এবং রন্ধনকার্য্য ভিন্ন, পরিশ্রমের কাজও অনেক করে। মহারাষ্ট্রীয় স্ত্রীলোকেরা ঘোঁড়ায় চড়িয়াও বেড়ায়।

এদেশীয় স্ত্রীলোকেরা সেইরূপ না করিতে পারিলে কখনও আয়াশূন্য-প্রসবিনী হইতে পারিবেন না। গৃহবদ্ধ, নিষ্ক্রিয়, ও দুর্ব্বল রমণীরাই, গর্ভ ও প্রসব এই দুই প্রাকৃতিক ব্যাপারে যথেষ্ট কষ্টভোগ করে, এবং ইহাদের সন্তানও প্রায় রুগ্ন, দুর্ব্বল, বা স্বল্পজীবী হয়।

১৩। নৃত্য, গীত, বাদ্যাদি স্ত্রীলোকের ভূষণ, ও ঈশ্বর-দত্ত ব্যবসা, কেননা তাহাতে তাহাদের সমতুল্য পুরুষেরা কখনও হইতে পারে না। ইউরোপখণ্ডের সমুদয় সভ্য-প্রদেশে, পৃথিবীর প্রায় সমুদয় অসভ্য-জাতীয়দের মধ্যে, এবং বাঙ্গালী ভিন্ন, হিন্দুস্থানের প্রায় সকল জাতির মধ্যে, ভদ্রকুল-স্ত্রীলোকেরাই নৃত্য, গীত করে। নৃত্য, গীতাদিতে স্ত্রীলোকদের নিশ্বাস-প্রশ্বাস যন্ত্র, ও শরীরের যথেষ্ট ব্যায়াম হওয়াতে, উহা সুগোল, সুন্দর, ও সবল হয়। এ দেশে বারাঙ্গনাদের নৃত্য, গীত এখন ব্যবসা হইয়াছে বলিয়া, পবিত্র কুলরমণীদের তাহার অনুষ্ঠান করা অনুচিত মনে করা ঠিক নহে; তাহা হইলে পরিচ্ছদ, ভোজনাদি জীবনের অন্যান্য আবশ্যকীয় কার্য্যও ছাড়িয়া দিতে হয়। ফলতঃ প্রত্যেক পরিবারে প্রতি-নিয়ত নৃত্য, গীতাদি করিবার নিয়ম করিয়া দিতে পারিলে, রমণীদের অন্য প্রকার ব্যায়ামের বড় আবশ্যক থাকে না। বালকদের স্ত্রী-পরিচ্ছদ পরাইয়া নৃত্য, গীতাদি করিতে দেওয়াও প্রকৃতি বিরুদ্ধ, ও দোষমূলক, কেননা যুবত্বাবস্থায় ইহারা ব্যবসা-শূন্য হইয়া মাদকতা ও লম্পটতাদি দোষে লিপ্ত হয়।

১৪। শ্রমজীবী-রমণীদের নৃত্য, গীত, বা অন্য কোন প্রকার ক্রীড়ার আবশ্যক করে না। তাহাদের শরীর স্বভাবতঃ সবল, ও

সুন্দর হয়। ফলতঃ গৃহ পিঞ্জরাবদ্ধ দুর্ব্বল ভদ্র রমণীরা কখনও প্রকৃতরূপে সুন্দর হইতে পারে না। হয়ত, কৃশতাজনিত তাহাদের আস্যের গণ্ডাস্থি, ও কসাস্থি, গ্রীবার কণ্ঠাস্থি, এবং বক্ষের পাঞ্জরাস্থি উন্নত হইয়া বিশ্রী দেখায়, নয়ত চর্ম্মের নিম্নে অতিরিক্ত বসা সঞ্চিত হওতঃ তাহারা মাংসপিণ্ডাকার ধারণ করে।

১৫। উদ্ভিজ্জের অঙ্কুর, বা ফেকুড়া টবে করিয়া গৃহমধ্যে, বা ছায়াতে রাখিলে যেমন উহার পত্রশাদাটিয়া হইয়া রুগ্ন হয়, তেমন গৃহ মধ্যে, বা ছায়াতে, যাহারা প্রতিনিয়ত, ও অহরহ থাকে, তাহারা দুর্ব্বল, রুগ্ন, ও বিবর্ণ হয়। কচিৎ ইহাদের শরীরে বাহিরের স্নিগ্ধ বায়ু, বা রৌদ্র স্পর্শ করিলে সর্দ্দি, জ্বর, ইত্যাদিতে তাহারা আক্রান্ত হয়। শ্বাস-কাস, বা রক্তোৎকাস ইহাদেরই অধিক হইয়া থাকে। এজন্য মুক্তস্থানে প্রত্যহ শ্রম, বা ব্যায়ামাদি করিতে স্ত্রীলোকেরা ত্রুটি করিবে না।

১৬। শ্রমজীবী, বা কৃষকবালকেরা, প্রত্যহ অতিরিক্ত পরিশ্রম করিলে, যুবত্বাবস্থায় তাহাদের আন্তরিক দৌর্ব্বল্য জন্মিয়া আজন্মকাল তাহা থাকিয়া যায়, ও শেষ তাহারা খর্ব্বজীবী হয়। ফলতঃ যে কোন অবস্থা হউক না কেন, অতিরিক্ত পরিশ্রম ভাল নহে। পরিশ্রম উচিত পরিমাণে হইল, কি অতিরিক্ত হইল, তাহার পরীক্ষা অতি সহজ, যথা।—উচিতশ্রমে শরীরে ক্রমে বলবৃদ্ধি, ও স্ফূর্ত্তি বোধ, ক্ষুধা বৃদ্ধি, নিয়মিতরূপে মলমূত্রাদি ত্যাগ, ভাল নিদ্রা, এবং জীর্ণশক্তির আধিক্য ইত্যাদি হইতে দেখা যায়।

১৭। সুখদ, বা আমোদজনক, অথচ নির্দ্দোষী ক্রীড়া সম্বন্ধে বহুদর্শী শরীর-তত্ত্ববিৎ পণ্ডিতেরা স্থির করিয়াছেন যে, প্রত্যেক যুবকযুবতী প্রত্যহ ৮ ঘণ্টা শিক্ষাসম্বন্ধীয় বা বৈষয়িক শ্রম

করিবে, ৮ ঘণ্টা সুখদ ক্রীড়া, ও স্নান, আহারাদিতে কাটাইবে, ও অবশিষ্ট ৮ ঘণ্টা নিদ্রা যাইবে। শরীর, বা মনের ক্লান্তিকর কার্য্যকে ক্রীড়া বলা যায় না। শতরঞ্জ-খেলায় মানসিক গভীর চিন্তাকরা, বা সারা-রাত্র জাগিয়া যাত্রার গান শ্রবণ, ও নৃত্যাদি দর্শন করাকেও ক্রীড়া বলা যায় না। ইহাতে বক্তা, ও শ্রোতা উভয়ের মস্তিষ্ক, ও শরীরের যথেষ্ট ক্লান্তি জন্মে।

১। প্রকৃত ক্রীড়া বিবিধ প্রকার হইবে, এবং পুষ্পোদ্যানে, উপবনে, গিরিশৃঙ্গে, নদীতীরে বা সমুদ্র তটে, তাহার স্থান হইবে। সময় সময় বন্য-অহিংস্র-পশু পক্ষীকে ক্রীড়াচ্ছলে অকারণে বধ করাকে ক্রীড়া না বলিয়া, নিষ্ঠুর কার্য্য, বা পাপ বলা উচিত, ও তাহা করা অনুচিত, এবং দয়ার্দ্র বাঙ্গালির পক্ষে অতি গর্হিত। সমুদ্রে, বা বৃহৎ নদীতে নৌকা-বিহার সর্ব্বাপেক্ষা স্বাস্থ্যকর, ক্রীড়া, কিন্তু উহা ক্লান্তিকর না হইয়া, সুখদ হইবে।

২। আহার, আস্তে-আস্তে, হাস্য-পরিহাসের সহিত অনেকে একত্রে বসিয়া করিবে। উচ্চরবে হাসা, বা কথা বলাও সঙ্গীতাদি করার ন্যায় স্বাস্থ্যকর, কেননা তাহাতে ও শ্বাস প্রশ্বাসের উপকার হয়। এজন্যে পূর্ব্বে রাজাদের, ও অর্থশালী লোকদের নিকট এক এক জন ভাঁড, বা নকলী, আহার, বা ক্রীড়াদির সময় হাসাইবার জন্য নিযুক্ত থাকিত। তাস, শতরঞ্জ, পাশা, প্রভৃতি ক্রীড়াতে প্রকৃতরূপে মানসিক ক্লান্তি দূর হয় না। যাত্রার গান, বা থিয়েটর্-অভিনয়ের জনাকীর্ণ গৃহে মনুষ্যে শরীরের দুর্গন্ধ ঘর্ম্মযুক্ত, ও তামাকের ধূমে আচ্ছন্ন, বদ্ধ-বায়ুতে রাত্রি-জাগরণ করাও স্বাস্থ্যকর নহে।

৩। ক্রীড়াদির সঙ্গে যে অল্প শারীরিক পরিশ্রমের যোগ

থাকে তাহা এরূপ হওয়া চাহি, যেন তাহাতে নিজ নিজ ব্যবসা জনিত ক্লান্তির বৃদ্ধি না হয়। যথা—এঞ্জিনিয়ার্ কিম্বা গৃহ বা যন্ত্র-নির্ম্মায়কেরা ক্রাড়াচ্ছলে ক্ষেত্রতত্ত্ব পড়া, কাটুরিয়ারা দাঁড়-খেঁচা, বা ডাকুয়ারা ভোর ফিরা,ইত্যাদিকে স্বাস্থ্যকর ব্যায়াম বা বিশ্রামকর ক্রীড়া বলা যায় না, কারণ তাহাদের নিজ নিজ ব্যবসায় যে সকল মানসিক বৃত্তি, বা শারীরিক মাংসপেশী নির্ম্মুক্ত থাকে, সেই সকলই ব্যায়াম, বা ক্রীড়াতে পুনর্ব্বার আরো শ্রান্ত হয়।

নিদ্রা, ও জাগ্রতাবস্থায় নিষ্ক্রিয়তা।

১। সার-ফিলিপ্-সিডনী নিদ্রাকে দরিদ্রের ধন, এবং বন্দির মুক্তি, বলিয়া ব্যাখ্যা করেন। সংসারাশক্ত বিষয়ীরা প্রায়ই গভীর নিদ্রাজনিত সুখভোগ হইতে বঞ্চিত থাকে। যেমন শ্রমের পর বিশ্রামে আরাম বোধ হয়, তেমন দিবসে জাগরণের পর, রাত্রের নিদ্রা সুখদ, শান্তিকর, ও বলকর।

২। শৈশবাবস্থায় নিদ্রা, জাগরণ এই দুই কার্য্য সম্বন্ধে শিশু, প্রকৃতির শাসনে থাকাতে, তজ্জন্য আমাদের প্রায় কিছুই করিতে হয় না। কিন্তু তাহার ব্যাঘাতকর কারণ সকল দূর করা অতি আবশ্যক। যথা নিদ্রিতাবস্থায় পিপরা, ছারপোকা, মাছি, মশা, ইত্যাদিতে জাগরিত না করে, তজ্জন্য বিশেষ সতর্ক থাকিবে। গ্রীষ্ম, বা শীতে, প্রস্রাবে-ভিজা-বিছানা, এবং শিশু, মাতার গায়ে লাগিয়া শুইলে তাঁহার ঘর্ম্মাক্ত শরীরের দুর্গন্ধে,বা ক্ষুধা না লাগিলেও কিম্বা অতিরিক্ত দুগ্ধপান করিলে,ইত্যাদি কারণেও

ঐ শিশুদের ভাল নিদ্রা হইতে পারে না। এজন্য ঐ সকল কারণে যেন কষ্ট না হয়, তাহা নিবারণের উপায় অবলম্বন করা অতি আবশ্যক।

৩। ১২ বৎসরের পূর্ব্বে বা কৈশোরাবস্থায় বালক বালিকাদের মধ্যাহ্নে একবার ঘুমাইতে দিবে। যাহারা দ্বিপ্রহরে শিক্ষালয়ে থাকে, তাহারা বৈকালে বাড়ীতে আসিয়া খাবার খাইয়া অল্পক্ষণ ঘুমাইতে পাইলে, রাত্রে জাগিয়া বেশ পড়িতে পারে। নতুবা রাত্রে ৪।৫ দণ্ডের মধ্যে আহার করাইয়া ইহাদের ঘুমাইতে দেওয়া উচিত। শিক্ষালয়েরপরীক্ষার কিছুদিনপূর্ব্বে অনেক ছাত্র সারারাত্র জাগিয়া যে পড়ে, সেইটী শরীরের পক্ষে বড় অনিষ্টকর। ১৬। ১৭ বা ততোধিক বৎসর বয়স হইলে সন্ধ্যার সময় ১।২ ঘণ্টা ঘুমাইয়া নিশার্দ্ধ, বা তৎপরেও ১ ঘণ্টা, কি ৪।৫ দণ্ড পর্য্যন্ত বসিয়া পড়াতে বিশেষ হানি নাই। কিন্তু শেষ রাত্রে উঠিয়া ভোর পর্য্যন্ত পড়া অনুচিত, তাহাতে প্রায়ই সারা দিন শরীর মিস্ মিস্ করে, এবং সেই দিন পড়া কি আর কোন কাজে ভালরূপ মনোনিবেশ করা যায় না। ছাত্রেদের দিন রাত্র ২৪ ঘণ্টার মধ্যে অন্ততঃ ৬।৭ ঘণ্টা ঘুমান আবশ্যক। যাহাদের বয়স ১৬ বৎসর, বা ততোধিক, এবং অসুস্থ নহে, পরীক্ষার পূর্ব্বে কিছু দিন প্রত্যহ ৬ ঘণ্টা ঘুমাইলেও তাহাদের বিশেষ হানি হয় না।

৪। মধ্যম-বয়স্ক যুবক-যুবতীরা প্রত্যহ রাত্র ১২ দণ্ড গতে বা ১০টার সময় হইতে ভোরে ৬টা, কিম্বা কাকরবের সময় পর্য্যন্ত নিদ্রা যাইয়া, পরে উঠিবে। মধ্যাহ্ন বেলার আহারের পর নিজ-নিজ ব্যবসার কাজ হইতে বিযুক্ত থাকিলে তখন ১ ঘণ্টা ঘুমাইতে পাইলে শরীরের পক্ষে ভাল। এ দেশে কারাগারের

বন্দিদের প্রাতে ক্রমে ৫॥০ ঘণ্টা, ও মধ্যাহ্নের আহারান্তে আবার ক্রমে ৫।০ ঘণ্টা। যাহাদের কঠিন পরিশ্রম করিতে হয়, তাহাদের মধ্যাহ্নে আহারের পর অন্ততঃ এক ঘণ্টা শয্যায় বিশ্রাম করিতে দেওয়া উচিত, নচেৎ ইহাদের স্বাস্থ্যভঙ্গ শীঘ্র হয়। যাহারা প্রাতে ১০ টার সময়ে কার্য্যে নিযুক্ত হইয়া, বৈকালে ৪ টার সময় কাজ হইতে অবসর পায়, তাহারা রাত্রে ১০ টার অধিক জাগ্রৎ থাকিবে না।

৫। মানসিক পরিশ্রমের পর নিদ্রা বিশেষ আবশ্যক। তাদৃশ পরিশ্রমের পর ক্রমাগত ৩।৪ রাত্র নিদ্রা না হইলে মানুষ পাগল হইতে পারে। কোন কোন মাদক দ্রব্য অতিরিক্তরূপে সেবনের পরেও অনিদ্রায় লোক উন্মত্ত হয়। স্বভাবতঃ নিদ্রা না হইলে ইহাদের আফিং খাওয়াইয়া, বা ক্লোরোফরম্ সোকাইয়া নিদ্রানয়ন করা আবশ্যক।

৬। প্রাতঃকালে জাগ্রৎ হওয়ার পর, একেবারে উঠিয়া পড়িবে। শয্যায় গড়া-গড়ী দিতে দিতে যাহারা জাগিয়া আবার নিদ্রা যায়, তাহারা প্রায় কোন কাজেই সেইদিন ভালরূপ মন সংলগ্ন করিতে পারে না।

৭। যাহারা দিবারাত্র শয্যায় গড়াগড়ী দিয়া অলসভাবে কাল কাটায়, শরীরের মাংসপেশী শিথিল হওয়াতে, তাহারা ক্রমে দুর্ব্বল হয়। যাহারা দিবারাত্র কেবল নিদ্রা যায়, তাহাদেরও সেই দশা।

৮। মাদক পদার্থ ব্যবহার করিয়া অর্দ্ধ-নিদ্রা, বা নেসায় পড়িয়া থাকাও অনিষ্টকর, এবং যে নিদ্রায় স্বপ্ন দেখা যায়, সেই নিদ্রায় মস্তিষ্কের শ্রান্তি দূর করা দূরে থাকুক, বরং জাগা

বৃদ্ধি করে। নিদ্রিতাবস্থায় প্রলাপ, বা ক্রন্দনাদি করিলে অথবা উঠিয়া বেড়াইলে, সেই নিদ্রায় শরীরের বা মস্তিষ্কের অতি অল্পই সুস্থতালাভ হয়। চিন্তা, কৃমিরোগ, অজীর্ণ, ও জঠরাদির কোন পীড়া থাকিলে,পূর্ব্বোক্ত ক্লান্তিকর লক্ষণ সকল সচরাচর নিদ্রাতে প্রকাশপায়, এজন্য সেই সকল পীড়া আদৌ দূর করিতে হয়।

নিদ্রার পূর্ব্বে ইহারা শরীর না—ভিজে—মত, মাথার উপর ২।৩ গাড় জল প্রভাহ ঢালিয়া শুইবে। যাহারা বদ্ধ বায়ুযুক্ত উষ্ণ গৃহে রাত্রে শয়ন, ও দিবসে উষ্ণীষাদি ব্যবহারের দ্বারা মস্তক সর্ব্বদা উষ্ণ বা ঘর্ম্মাক্ত রাখে, তাহাদের প্রায়ই ভাল নিদ্রা হইতে পারে না।

৯। অতএব প্রত্যেকের স্মরণ রাখা আবশ্যক যে অতিরিক্ত নিদ্রা যেমন দুর্ব্বলকর, তেমন অল্প নিদ্রাও অনিষ্টকর।

১০। ইচ্ছাবৃত্তির জড়তা, অর্থাৎ মনুষ্যের কর্ত্তব্য কার্য্যের উপর ইচ্ছার প্রকৃত প্রভুত্বের অভাবেই মনুষ্য অলস হয়। উহাও এক মানসিক রোগের মধ্যে গণ্য। ইহারা নীচ শ্রেণীর জন্তুর ন্যায় পশু প্রবৃত্তির সম্পূর্ণ বশবর্ত্তী হয়; অর্থাৎ ইহারা মানসিক উন্নতির অক্ষম, এবং ভবিষ্যতের বিষয় চিন্তা করিতে পারে না, কেবল বর্ত্তমানকালের প্রাকৃতিক অভাব, বা নিদ্রা, ভোজন, ও ইন্দ্রিয়াভিলাষ, এই তিনটী লইয়া ব্যস্ত থাকে।

১১। আলস্য, বা ইচ্ছাবৃত্তির-পক্ষাঘাত-রোগের চিকিৎসা এই যে বলপূর্ব্বক বা ইচ্ছার বিরুদ্ধে মানসিক,বা শারীরিক কোন না কোন কাজে মন বা শরীরকে প্রত্যহ নিযুক্ত রাখা, ও নিরূপিত সময়ে ব্যায়াম, বা ক্রীড়াদি করিতে বাধ্য করা। এইরূপ কিছুকাল [illegible] ইচ্ছাবৃত্তির প্রকৃত প্রভুত্ব পুনর্ব্বার সংস্থাপিত হয়।

পঞ্চম অধ্যায়।



ব্যবসা।

শরীর পোষণ যোগ্য ব্যবসা ধরিবে,।
অযোগ্য ব্যবসা নিলে শরীর নাশিবে॥

শারীরিক শ্রম বা ব্যায়ামের আবশ্যকতা বিষয় লিখিবার সময় কয়েক ব্যবসার ফলাফল বর্ণিত হইয়াছে। এস্থলে তদ্‌বিষয় কিছু বিস্তারিত করিয়া বলা আবশ্যক।

আমাদের শরীরে নানা অস্থি ও মাংসপেশী আছে, অস্থি কাহাকে বলে বোধ হয় সকলেই জানেন। কাষ্ঠের ন্যায় অনম্য, শক্ত বা কঠিন পদার্থ যে শরীরের স্থানে স্থানে আছে, তাহাই হাড়, বা অস্থি। যাহারা ব্যবচ্ছেদ বিদ্যা শিখিয়াছে, মাংসপেশী কি, বা হাড় কি, তাহারা বুঝিতে পারিবে। আহারার্থ ছাগ, মেষাদি কাটিয়া, তাহার ছাল তুলিয়া ফেলিয়া দৃষ্টি করিলে সকলে দেখিতে পাইবে যে, প্রত্যেক অস্থির দুই প্রান্তে ভিন্ন ভিন্ন লোহিত বর্ণের মাংসপেশীর শুভ্রবর্ণ রজ্জুবৎ দুই শেষ ভাগের দ্বারা দুই দিগের অস্থির সঙ্গে আবদ্ধ আছে। এইরূপ মাংসকে পেশী বলা যায়, এবং ইহার প্রত্যেকের ক্রিয়া, বা আকার অনুসারে ব্যবচ্ছেদ-বিদ্যা-গ্রন্থে পেশীর ভিন্ন ভিন্ন নাম আছে। মনুষ্য শরীরেও ঐরূপ বহুসংখ্যক মাংসপেশী আছে, যাহার সঙ্কোচন প্রসারণের দ্বারা [illegible] প্রত্যঙ্গের নানা ভঙ্গী বা গতি হয়। যথা

হাসা, ক্রন্দন, চর্ব্বন, কথন, ভক্ষণ, শ্বাস, প্রশ্বাস, মল, মূত্র ত্যাগ, নৃত্য, গীত, উপবেশন, দণ্ডায়মান, গমন, দৌড়ন, হস্ত, পদের নানা পরিচালনা, ইত্যাদি সকলই নানা মাংস পেশী, অস্থিতে যুক্ত থাকিয়া, নানাবিধ মতে সঙ্কোচন-প্রসারণ ক্রিয়া সম্পাদিত করে।

যাহারা আপন আপন ব্যবসা, বা কার্য্য গতিকে ইহার কোন পেশীর ক্রিয়া অধিক করতঃ অপর কোন পেশীর কার্য্য অল্প করে, বা করেই না, তাহাদের শরীর বিসদৃশ হয়, অর্থাৎ ব্যবসা অনুসারে যে সকল পেশী নিয়ত পরিচালিত হয়, সেই সকল সুপুষ্ট ও বলিষ্ঠ হয়, এবং যেই সকল পরিচালিত হয় না তাহা ক্রমে কৃশতা বা হ্রাসতা প্রাপ্ত হয়। সেই জন্যই বাহকদের পা মোটা, হাত সরু, ডাঁড়ীদের হাত মোটা পা সরু, ইত্যাদি হয়। যাহারা সর্ব্বদা মাথা হেট করিয়া একস্থানে বসিয়া কার্য্য করে, তাহারা ন্যূনাধিক পরিমাণে কুঁজ হইয়া পড়ে।

যে সকল বালক, বালিকারা, কেবল বসিয়া বসিয়া লেখা পড়া করে, তাহাদের প্রায় অসুখ হয়, এবং ক্রমে চলতশক্তি রহিত হয়। সেইরূপ চর্ম্মকার, সৌচিক, ঘড়ী-নির্ম্মাতা, মুদ্রাকর, তক্ষক, ভাস্কর, প্রভৃতি, যাহারা নিজ নিজ ব্যবসার জন্য প্রত্যহ দীর্ঘকাল একই কষ্টকর অবস্থায় থাকিয়া কর্ম্ম করে, তাহাদের মধ্যে কাহারও অর্শ, কাহারও অজীর্ণ, আবার কাহারও ভয়ানক ক্ষয়রোগ ইত্যাদি জন্মিতে পারে।

যে ব্যক্তি যে ব্যবসাই অবলম্বন করুক না কেন, তাহাতে শরীরের যে সকল পেশী শ্রান্ত হয়, সেই সকলকে মধ্যে মধ্যে বিশ্রাম দিয়া, যে সকল পেশী নিষ্ক্রিয় থাকে, তাহাদের কাজ

দিতে হয়, অর্থাৎ প্রত্যহ নিয়মিত মতে ৪।৫ ঘণ্টা নিজ ব্যবসায় নিযুক্ত থাকিলে, তাহার তৃতীয়াংশ সময় বিশ্রাম করিবে, পরে এমন কোন কাজ বা ক্রীড়া করিবে, যাহাতে নিষ্ক্রিয় পেশী সকল উচিত পরিমাণে শ্রান্ত হয়।

আঘাত, অতিবেগে দৌড়ন, সজোরে আকর্ষণ, বা উল্লম্ফনাদিতে রুগ্ন শরীরে, হৃৎপিণ্ড, প্লীহা, বা যকৃৎ, ফাটিয়া গিয়া হঠাৎ মৃত্যু হইতে পারে, অথবা গুরুতর অন্ত্রবৃদ্ধি রোগ প্রভৃতি জন্মিতে পারে।

যাহারা সর্ব্বদা মানসিক শ্রমে নিযুক্ত, ও শরীরকে দীর্ঘকাল নিষ্ক্রিয় অবস্থায় রাখিয়াছে, তাহারা হঠাৎ অতি পরিশ্রমের কার্য্য করিতে গেলেই পীড়িত হয়। ইহাদের উচিত যে, অল্প অল্প করিয়া প্রথম পরিশ্রমকরতঃ সহিষ্ণুতানুসারে তাহার পরিমাণ ক্রমে কিছু বৃদ্ধি করে।

যুবস্থাবস্থার ন্যায় বৃদ্ধাবস্থায় অধিক পরিশ্রম করিলে ঐ সকল বিপদ ঘটিবার আশঙ্কা আরও অধিক থাকে।

যাহারা অতি ক্ষুদ্রাক্ষরে মুদ্রিত পুস্তক সর্ব্বদা পড়ে, তাহাদের চক্ষুর দৃষ্টি অবিলম্বে নষ্ট হইতে পারে। ঘড়ী নির্ম্মাতার দৃষ্টিশক্তি সেই কারণেই হানি হয়। ইহাদের প্রত্যহ ৩। ৪ ঘণ্টার অধিক কাল সেইরূপ সূক্ষ্ম কাজে নিযুক্ত থাকা উচিত না।

যাহারা অতি উচ্চ স্বরে বক্তৃতা দেয়, অথবা অভিনয়, বা সঙ্গীত করে, তাহাদের ফুস্ফুস হইতে রক্তস্রাব, বা উহার অন্য কোন পীড়া হইতে পারে। অতএব সেরূপ করা অনুচিত।

ইস্পাত ঘর্ষক, ভাস্কর, অঙ্গার খনক, প্রভৃতির ফুসফুসে লৌহ, প্রস্তর, বা অঙ্গারাদির পরমাণু প্রবেশ করিয়া উহার নানা পীড়া

জন্মাইতে পারে। ডাক্তার ল্যানিয়ন্ সাহেবের মতে এই সকল ব্যবসায়ী-লোকেরা গড়ে ৩১।৩২ বৎসরের অধিক বাঁচে না। যাহাদের ফুসফুস স্বভাবতঃ দুর্ব্বল, তাহারা কখনও এ সকল ব্যবসা অবলম্বন করিবে না।

সম্প্রতি এই সকল ব্যবসারের উপযুক্ত নানাবিধ মুখাস, বা জালতি প্রস্তুত হইতেছে, তাহাতে অনিষ্টকর পরমাণু সকল ফুসফুসে প্রবেশ করিতে পারে না।

যাহারা পারদ, বা সিসক ধাতুর ব্যবসা করে, তাহাদেরও নানা বিধ পীড়া জন্মে। জলের ন্যায় পারার-বাষ্প সর্ব্বদাই উর্দ্ধে উত্থিত হয়, ঐ বাষ্প আমাদের ফুসফুসে প্রতিনিয়ত প্রবেশ করিলে কসাস্থি, দন্ত, মাঢ়ি, ও মুখে নানা পীড়া জন্মায়। তদ্ভিন্ন দৌর্ব্বল্য ও শরীর কম্প গ্রন্থি বা সন্ধি-স্থানে ব্যথা, ইত্যাদিও হইতে পারে। সিসার বাষ্প ফুসফুসে প্রবেশ করিলেও নানাবিধ পীড়া জন্মে। সিসাতে নানাপ্রকার রঙ্গ প্রস্তুত হয়, এজন্য যাহারা চিত্রকর, বা পটুয়ার, বা রঙ্গরাজের কার্য্য করে, তাহাদের উদরে যে একপ্রকার ভয়ানক-অন্ত্রশূল পীড়া জন্মে, তাহা ডাক্তারেরা সিসক-শূল পীড়া বলিয়া বর্ণনা করেন। তাহাদের হস্তাঙ্গুলী সকলের স্পন্দন শক্তিও রহিত হয়। পূর্ব্বে জলের-কলে যখন সিসকের-পাইপ্ বা নলী ব্যবহার হইত, সেই জলপানে অনেকের অন্ত্রশূল জন্মিত। সেই জন্য এক্ষণ লৌহ বা দস্তার নলী, পানীয় জলের কলে সর্ব্বত্রে ব্যবহার হয়।

পারা, বা সিসার কাজ করিতে হইলে, বায়ুস্রোতে বসিয়া করিবে, যেন উহার বাষ্প বায়ু-প্রবাহে স্থানান্তরিত হইতে পারে ও গৃহমধ্যে আটকিয়া থাকে না।

পিতা, মাতা, ও অভিভাবকগণ আপন আপন সন্তানগণকে তাহাদের শরীরের উপযুক্ত ব্যবসায়ে নিযুক্ত করিবে। যথা।—

১। যাহার পিতা, পিতামহ, বা মাতা, মাতামহ প্রভৃতির রক্তে বা মস্তিষ্কে পাগলামির বীজ থাকে, তাহাকে চিন্তা বা মানসিক শ্রমজনক কার্য্যে নিযুক্ত করিবে না। সে কৃষিকর্ম্ম, কি কোন শিল্পকর্ম্ম করিবে।

২। যাহাদের পৈত্রিক শোণিতে ক্ষয়কাসের বীজ আছে, তাহারা বদ্ধবায়ুতে ক্রমাগত বসিয়া ঘড়ী, দরজী, বা কেরাণীর কাজ করিবে না, কিম্বা পাথর, কি ইস্পাত ঘর্ষণ, অঙ্গারখনন, ধূম বা ধূলাময় স্থানে কোন কার্য্যে নিযুক্ত থাকিয়া, ঐ সকল পদার্থের পরমাণু ফুসফুসে গ্রহণ করিবে না, অথবা এমন কোন শিল্প কাজের স্থান কি কারখানায় কার্য্য করিবে না। যে স্থানের বায়ুতে অঙ্গারের পরমাণু, চূর্ণ, ধূম, বা অন্য কোন অস্বাস্থ্যকর বাষ্প, নিয়ত মিশ্রিত হয়, সে স্থানে বাস বা কাজ করিবে না।

৩। যাহাদের উদরের কিম্বা যকৃতের পীড়া আছে, কিম্বা ঐ সকল রোগ হওয়ার আশঙ্কা থাকে, তাহাদের পক্ষে বিশুদ্ধ ও মুক্ত বায়ুতে ব্যায়াম ইত্যাদি বিশেষ আবশ্যক। ইহারাও এমন কোন কাজ অবলম্বন করিবে না, যাহাতে ক্রমাগত বদ্ধ-বায়ুতে বসিয়া থাকিয়া কাজ করিতে হয়। যদি ঐরূপ কার্য্য করিতে বাধ্য হয়, তাহা হইলে প্রত্যহ দুই বেলা ১।২ ঘণ্টা করিয়া শারীরিক শ্রম, বা ব্যায়াম তাহাদেরও অতি আবশ্যক।

৪। উচ্চপদাভিষিক্ত লোকদের মধ্যে যাহাদের এক স্থানে বসিয়া থাকা, বা মানসিক শ্রম করাই একমাত্র ব্যবসা, তাহারা

ভোরে ও দিবাস্তে একঘণ্টা করিয়া মুক্ত বায়ুতে ব্যায়াম, ভ্রমণ, বা অশ্বারোহণ করিবে।

৫। যাহাদের শারীরিকশ্রমই ব্যবসা,তাহারা প্রত্যহ সময় সময় বিশ্রাম ভোগ করিবে; অন্ততঃ যাহাদের ব্যবসা পায়ের শ্রম করা, তাহারা ব্যায়ামের ছলে কিছুকাল হাতের কাজ করিতে পারে। সেইরূপ দর্শনেন্দ্রিয় শ্রান্ত হইলে, শ্রবণেন্দ্রিয়ের কাজে নিযুক্ত হইতে পারে, ইত্যাদি। যৌবনাবস্থার ন্যায় বৃদ্ধাবস্থায় শ্রম করা যায় না; অনেকে তাহা করিতে গিয়া পীড়িত হয়।

৬। মানসিক যত প্রকার কাজ আছে, তাহার মধ্যেও এক এক বৃত্তিকে একবার শ্রান্ত, ও একবার বিশ্রান্ত রাখা আবশ্যক। যথা।—অঙ্ক করিতে করিতে শ্রান্তবোধ হইলে,সাহিত্যপড়া যায়। ধর্ম্ম বিষয়ে আলোচনা করিতে করিতে ক্লান্ত বোধ হইলে,বিজ্ঞান বিষয় লওয়া যায়। বিজ্ঞান চর্চ্চা করিতে করিতে তাক্ত বোধ হইলে কাব্য,বা উপাখ্যানাদি পাঠ করা যায়।

এদেশে যাহাদের শ্রমের সহিত কারাবাস দণ্ড হয় তাহাদের ভয়ানক বিপদ ঘটে, কেননা স্বাধীন অবস্থায় যাহারা মানসিক শ্রমের কার্য্যে নিযুক্ত ছিল,তাহাদের কারাগারে শ্রমজীবীদের মত একেবারে ভয়ানক শারীরিক পরিশ্রম করিতে হয় বলিয়া, শীঘ্র স্বাস্থ্যভঙ্গ হয়। কর্ত্তৃপক্ষীয়দের এই অনিষ্টকর নিয়ম শীঘ্র পরিবর্ত্তন করা উচিত, নচেৎ ঈশ্বরের সমক্ষে তজ্জন্য তাহারা দায়ী থাকিবে।

ব্যবসাবিষয়ক সার।

১। অস্থিতে সংলগ্ন নানা পেশীদ্বারা আমাদের শরীরের সকল প্রকার গতি ও কাজ সম্পন্ন হয়। হাস্য, ক্রন্দন, চর্ব্বন, কথন, ভক্ষণ, নিশ্বাস, মলমূত্র ত্যাগ, নৃত্য, গীত, উপবেশন, দণ্ডায়মান, চলন, দৌড়ন, হস্তপদের নানা পরিচালনা, ইত্যাদি সকল ক্রিয়া ভিন্ন ভিন্ন পেশী-দলের সঙ্কোচন প্রসারণের ফলমাত্র।

২। শ্রমজীবীদের প্রত্যেক ব্যবসায়ে ইহার কতকগুলি পেশী শ্রান্ত হয়। যেই ব্যবসায় যত অধিক সংখ্যক পেশী শ্রান্ত হয়, তাহা তত স্বাস্থ্যকর। ঐ ব্যবসায়ে যেই সকল পেশীর ক্রিয়া হয় না, ব্যায়াম, ডন্, বা কুস্তি, ইত্যাদিদ্বারা তাহা করা উচিত, নচেৎ, নিষ্ক্রিয় পেশী সকল ক্রমে হ্রাসতা, বা অপহৃষ্টতা প্রাপ্ত হয়।

৩। যেমন দিবসের পর রাত্রি, শীতের পর গ্রীষ্ম, জাগ্রতের পর নিদ্রিত, তেমন শ্রমের পরও বিশ্রাম। অতএব যে কোন ব্যবসায় নিযুক্ত থাকুক না কেন তাহার তৃতীয়াংশ সময় বিশ্রাম করিবে।

৪। যে সকল কার্য্য একভাবে একস্থানে বসিয়া করিতে হয়, সেই ব্যবসায়ীদের মধ্যে কেহ কুব্জ, কেহ ন্যুব্জ, কাহারো পৃষ্ঠ বক্র, কাহারো বা ঘাড় বক্র, ইত্যাদি হয়। ইহাদেরও উচিত যে মধ্যে মধ্যে অন্যবিধ কাজ বা ব্যায়ামাদি করে।

(৫) এদেশে প্লীহা রোগের অভাব নাই। এই সকল রোগগ্রস্ত ব্যক্তি প্লীহাতে কোন আঘাত পাইলে, অতিবেগে দৌড়িলে, সজোরে কিছু আকর্ষণ করিলে, বা উল্লম্ফন দিলে, তাহাদের প্লীহা বিদারিত হইয়া বা ফাটিয়া গিয়া হঠাৎ মৃত্যু ঘটিতে পারে, অথবা

অন্ত্রবৃদ্ধি রোগ জন্মিতে পারে। অতএব রুগ্ন শরীরে ঐরূপ ব্যবসার কার্য্য অবলম্বন করা অবিধি।

(৬) যাহারা সর্ব্বদা মানসিক শ্রমে নিযুক্ত, ও শরীরকে দীর্ঘকাল নিষ্ক্রিয় অবস্থায় রাখিয়াছে, তাহারা হঠাৎ অতি শারীরিক শ্রমের কার্য্যে নিযুক্ত হইলেই পীড়িত হয়। ইহারা ক্রমশঃ অল্প অল্প করিয়া শ্রম করতঃ সহিষ্ণুতানুসারে তাহা বৃদ্ধি করিবে। অনেক কারারুদ্ধ মানসিক শ্রমকারী বন্দীদের ঠিক এই দশা ঘটে।

(৭) যুবত্বাবস্থার ন্যায়, বৃদ্ধাবস্থায়ও অধিক শ্রমকর শারীরিক বা মানসিক কার্য্য করিলে পীড়া বা হঠাৎ বিপদ ঘটিতে পারে।

(৮) ক্ষুদ্রাক্ষরের বহি পড়া, বা ঘড়ী, প্রভৃতির অতি সূক্ষ্ম কাজ করাতে চক্ষুর দৃষ্টি খারাব হয়, এজন্য ঐ সকল কাজ ক্রমাগত ২।৩ ঘণ্টার অধিক করা যায় না।

৯। অতি উচ্চ স্বরে বক্তৃতা দেওয়া, অভিনয়,বা সঙ্গীতাদি করাও অনিষ্টকর, তাহাতে ফুস্‌ফুস্‌ হইতে রক্তস্রাব, বা অন্য কোন পীড়া হইতে পারে।

১০। ইস্পাত, বা প্রস্তর ঘর্ষণ, অথবা অঙ্গার খনন কার্য্যে নিযুক্ত হইলে, ঐ সকল পদার্থের পরমাণু বায়ুর সঙ্গে ফুস্‌ফুসে প্রবেশ করে। এজন্য শ্বাস-কাস, বা যক্ষা-কাসযুক্ত রোগীদের ঐ সকল কার্য্যে নিযুক্ত হওয়া অস্বাস্থ্যকর। ঐ সকল ব্যবসায়ী-লোকেরা ল্যানিয়ন্ সাহেবের মতে গড়ে ৩১।৩২ বৎসরের অধিক বাঁচে না। সম্প্রতি ঐ ব্যবসায়ী লোকদের ব্যবহারের জন্য এক প্রকার মুখাস, বা জালতি প্রস্তুত হইয়াছে, তাহা প্রত্যেকের কাজের সময় ব্যবহার করা উচিত।

১১। পারদের বাষ্পে মুখে, মাঢ়ীতে, দন্তে, বা কসাস্থিতে নানা পীড়া হয়, তদ্ভিন্ন শরীরের সকল গ্রন্থিতে ব্যথা জন্মায়। যাহারা আর্শির কাজ, বা পারদঘটিত ঔষধের কাজ সর্ব্বদা করে, তাহাদেরই এইরূপ প্রায় হয়। তাহা নিবারণের একমাত্র উপায়, বায়ুস্রোতে বসিয়া ঐ সকল কাজ করা। তাহাতে ঐ সকলের অস্বাস্থ্যকর ধূম, বা বাষ্প গৃহ হইতে বেশ তাড়িত হয়। রোগের লক্ষণ প্রকাশ হইলে, ঐ সকল ব্যবসা শীঘ্র ত্যাগ করিবে।

১২। চিত্রকর, পটুয়া, রঙ্গরাজদের, বা রঙ্গ-ব্যবসায়ীদের হস্তাঙ্গুলীর অবশতা, ও অন্ত্রশূল-রোগ,যে প্রায় হয়,তাহাদের রঙ্গে যে সিসক জারণ থাকে, তাহার বাষ্প ফুসফুসে প্রবেশ করাতেই হয়। ইহা নিবারণেরও এক মাত্র উপায়ও বায়ুস্রোতে বসিয়া কাজ করা, কিম্বা রোগের অল্প লক্ষণ প্রকাশ পাইলে ঐ ব্যবসা তখনই ত্যাগ করা।

১৩। যাহাদের পৈত্রিক শোণিতে ক্ষয়কাসের বীজ আছে, তাহারা গৃহের বদ্ধবায়ুতে বসিয়া কোনপ্রকার কাজে নিয়ত নিযুক্ত থাকিবে না। কিম্বা পাথর, বা ইস্পাত ঘর্ষণ, বা অঙ্গার খনন কার্য্যে নিযুক্ত হইবে না। ধূমে বসিয়া,বা ধুলাতে আচ্ছন্ন পথ পার্শ্বে বসিয়া কোন কাজ করিবে না। লৌহ, অঙ্গার, বা প্রস্তরের চূর্ণ শ্বাসের সঙ্গে শরীরে প্রবেশ করিলে,যথেষ্ট অনিষ্ট হয়, সেই জন্য তাহার উপযুক্ত এক প্রকার মুখাস পরিয়া ঐ কাজ করিবে।

১৪। যাহাদের উদরে বা যকৃতে পীড়া আছে, তাহারা গ্রীষ্ম-প্রধান দেশে থাকিবে না। মুক্ত, ও বিশুদ্ধ বায়ুতেও কিছু শারীরিক শ্রমকর ব্যবসায়ে নিযুক্ত হইবে, কিন্তু অতিরিক্ত শ্রম করিবে না।

১৫। যদি মানসিক কাজ বা লিখা পড়া তাহাদের ব্যবসা হয়, তাহা হইলে ভোরে ও সন্ধ্যার সময় তাহারা ব্যায়াম, ভ্রমণ, বা অশ্বারোহণ, ইত্যাদি করিবে।

১৬। কাস, বা মূত্র রোগ থাকিলে, শীতপ্রধান দেশে কোন ব্যবসা করিবে না।

১৭। যাহাদের শারীরিক শ্রমই ব্যবসা, তাহারা প্রত্যহ শ্রমের তৃতীয়াংশ সময় বিশ্রাম করিবে। ব্যবসাতে পায়ের কাজ হইলে, বিশ্রামের সময় হাতের কাজ, বা হাতের ব্যবসায়ে পায়ের কাজ, অথবা দর্শনেন্দ্রিয় ক্লান্ত হইলে শ্রবণেন্দ্রিয়ের কাজে, নিযুক্ত হওয়াতে হানি নাই।

১৮। মানসিক যত বৃত্তি আছে, তাহার মধ্যেও প্রত্যেক বৃত্তিকে পালা করিয়া শ্রান্ত ও বিশ্রান্ত রাখা উচিত। যথা অঙ্ক বা ক্ষেত্রতত্ত্ব বিষয় চিন্তা করিতে করিতে ক্লান্ত হইলে, সাহিত্য বিষয় শিখিবে, ধর্ম্মবিষয়ে আলোচনার পর বিজ্ঞানবিষয়, করা যায়। বিজ্ঞান চিন্তায় শ্রান্ত হইলে, কাব্য বা উপাখ্যানাদি পাঠ করা যায়।

১৯। এদেশীয় কারাগারের বন্দীদের পরিশ্রমের যে নিয়ম আছে তাহা অনেকের পক্ষে অতিশয় অস্বাস্থ্যকর। যথা যাহারা স্বাধীন অবস্থায় লিখা পড়া ইত্যাদি, মানসিক কোন কাজে নিযুক্ত ছিল, জেইলে যাওয়া মাত্র তাহাদের ইটা-প্রস্তুত, সুর্খী-ভাঙ্গা, মাটি-খনন করা, প্রভৃতি কঠিন কাজে নিযুক্ত হইলেই শীঘ্র স্বাস্থ্যভঙ্গ হয়। সেই জন্য ইংলণ্ডে বন্দীরা, স্বাধীন অবস্থায় যাহার যে ব্যবসা ছিল, কারাগারেও তদনুরূপ কাজ করিতে পায়।

ষষ্ঠ অধ্যায়



শরীরোপযোগী বাসস্থান।

"নাছাড় জনমস্থান, সামান্য কারণে।
না যাও ত্রিশত ক্রোশ, উত্তর দক্ষিণে॥"

পৃথিবীর সর্ব্বাংশে সূর্য্যের উত্তাপ সমভাবে পড়ে না। এজন্য ভিন্ন ভিন্ন স্থানে শীত গ্রীষ্মের বিভিন্নতা দেখা যায়: অনেকের বিশ্বাস যে প্রথমে এক পুরুষ, ও এক স্ত্রী সৃষ্টি হয়, ও তাঁহাদের ঔরসে অনেক পুত্র কন্যা জন্মে; ইহাদের পরস্পরের সংসর্গে স্ত্রী-পুরুষের সংখ্যা ক্রমে আরো বৃদ্ধি হয়, ও ইহারা পৃথিবীর নানা-স্থানে ক্রমে ছড়াইয়া পড়ে। এইরূপ, লক্ষ লক্ষ বৎসরে, এবং লক্ষ লক্ষ পুরুষানুক্রমে হইতে পারে, কথনো এক পুরুষে হয় নাই।

আমাদের দেশে যে সকল বৃক্ষ অযত্নে, নিজে-নিজে জন্মে, অতি যত্ন করিলেও তাহা ইউরোপে বাঁচান যায় না। তেমন ইউ-রোপের বৃক্ষ লতাদিও এদেশে প্রায় বাঁচে না।

পশু, পক্ষী সম্বন্ধেও সেই নিয়ম দর্শিত হয়; এই দেশীয় পক্ষী, ও জন্তু সেই দেশে বাঁচে না, এবং সেই দেশীয় জন্তু কি পক্ষী এদেশে বাঁচানও অতি যত্নসাধ্য।

মনুষ্য সম্বন্ধেও সেই নিয়ম দেখা যায়। গ্রীষ্ম-প্রধান দেশের লোক শীত-প্রধান দেশে শীঘ্র শীঘ্র নানা পীড়াগ্রস্ত অথবা খর্ব্ব-জীবী হয়। শেষোক্ত স্থানের লোক এদেশে সুস্থ শরীরে দীর্ঘ-

কাল থাকিতে পারে না। কিন্তু পশু পক্ষীরা স্থান পরিবর্ত্তনে যত শীঘ্র মরিয়া যায়,মনুষ্যেরা তেমন মরে না। ইহার কারণ এই যে মনুষ্য যেই দেশে যায়, সেই দেশের আহার ও পরিচ্ছদ ক্রমে ক্রমে গ্রহণ করিতে পারে, কিন্তু উদ্ভিজ্জ ও অন্যান্য জীবেরা পারে না।

পরিচ্ছদ পরিবর্ত্তন করা মনুষ্যের পক্ষে অতি সহজ। কিন্তু শরীরাভ্যন্তরিক নানা ক্রিয়া তত সহজে, ও শীঘ্র পরিবর্ত্তন করা মনুষ্যের সাধ্যাতীত। ইহার কয়েক কারণ আছে।

১। শীতপ্রধান দেশীয়দের বৃক্ক বা মূত্রোৎপাদক-যন্ত্র অপেক্ষাকৃত সবল, এবং অধিক প্রস্রাব উৎপাদন করিতে সক্ষম।

২। গ্রীষ্ম-প্রধান দেশীয়দের লোমকূপ, বা ঘর্ম্মোৎপাদক যন্ত্রের সংখ্যা অধিক, এবং অধিক স্বেদ নিঃসারণ করিতে সক্ষম হয়। আবার যকৃৎও অপেক্ষাকৃত বড় হওয়াতে পিত্তও অধিক নিঃসৃত হয়।

৩। শীত-প্রধান দেশীয় লোকের ফুসফুস এখানকার লোকের ফুসফুস অপেক্ষা ভারে বড়, ও কাজে অধিক সক্ষম। গ্রীষ্মপ্রধান-আমেরিকা-দেশের বর্ব্বর-জাতিদের ফুসফুস শীত-প্রধান দেশীয় ইউরোপীয় অধিবাসীর ফুসফুস অপেক্ষা ভারে চারি আউন্স যে অল্প, তাহা পরীক্ষাতে জানা গিয়াছে।

৪। যে দেশের উপযুক্ত যে আহার, স্থান পরিবর্ত্তনের পরই সেইরূপ আহার পরিবর্ত্তন করা সকলের পক্ষে সহজ হয় না। বাঙ্গালীরা ইংলণ্ডে গেলে প্রতিনিয়ত সেই দেশীয়দের মত চর্ব্বিযুক্ত আহার করিয়া কি তৃপ্তিলাভ করে? না তাহাতে স্বাস্থ্য রাখিতে পারে? ইংরাজেরা আজন্মকাল এদেশে থাকিলেও এক

দিনের তরেও তাহাদের মদ্য মাংস ত্যাগ করিতে প্রায় পারে না, এবং গ্রীষ্মপ্রধান দেশের উপযুক্ত শাক, ডাল্না, টক্, চচ্চড়ি খাইতে ভাল বাসিবে না। ফলতঃ তাহাদের তত বড় পাক-স্থলীই বা কোথায়, যে এত উদ্ভিদ সামগ্রী একেবারে তাহাতে স্থান করিবে? এদেশীয়দের পক্বাশয়ও অন্ত্রাদি, যেরূপ আহার সর্ব্বদা জীর্ণ করিয়া আসিতেছে তাহার পরিবর্ত্তে অন্য দেশীয় ভিন্ন প্রকার আহার কি সহজে জীর্ণ করিতে পারে? ইংরাজদের পক্ষেও পরিবর্ত্তন সেইরূপ।

গ্রীষ্মপ্রধান দেশের লোকের পাকস্থলী, অন্ত্র, ও যকৃত, শীত-প্রধান দেশের লোকের ঐ সকল যন্ত্র অপেক্ষা যে বড়, তাহা পরীক্ষায় জানা গিয়াছে।

ইউরোপীয়-সৈন্য সম্বন্ধে এদেশের বিখ্যাত ভূতপূর্ব্ব ডাক্তার মার্টিন্ বলিয়াছেন যে কোন ইংরাজ বঙ্গদেশে তিন পুরুষ বাঁচিয়া থাকিতে পারিবে না। ডাক্তার বাউডিনের মতে আফ্রিকার উত্তরে আলজিয়ার্স্ প্রদেশের ফ্রেঞ্চ-অধিবাসীরা শীঘ্র নির্ব্বংশ হইত যদি বৎসর বৎসর নূতন অধিবাসীগণ তথায় না আসিত। ভূমধ্য-রেখা-প্রদেশস্থ অসভ্য-জাতীয় লোকদের ধরিয়া ইউরোপ, কি অন্য কোন শীত-প্রধান দেশে লইয়া গেলে, তথায় তাঁহারা শীঘ্র মরিয়া যায়! এ দেশের যে যে ইংলণ্ডে অধি-বাসী হইতে চেষ্টা করিয়াছে, তাহারা দুই পুরুষেই প্রায় নির্ব্বংশ হইয়া গিয়াছে।

পূর্ব্বেবলা হইয়াছে যে, গ্রীষ্ম প্রধান দেশীয় লোকের ফুস্ফুস শীত-প্রধান দেশীয়ের ফুস্ফুস অপেক্ষা ছোট, ও দুর্ব্বল; ইহার কারণ এই যে, শরীর উষ্ণ রাখাই ফুস্ফুসের এক প্রধান ক্রিয়া।

গ্রীষ্মপ্রধান দেশে সূর্য্যের উত্তাপেই শরীর যথেষ্ট উষ্ণ থাকে এজন্য অপেক্ষাকৃত ক্ষুদ্র ফুসফুস হইলেও তাহাতে হানি হয় না।

এজন্য এদেশীয় লোক ইংলণ্ডে গেলে তাহাদের যক্ষা, মূত্ররোগ ইত্যাদি পীড়া হওয়াই সর্ব্বাপেক্ষা অধিক সম্ভাবনা। বিলাতের ফেরত, এ দেশীয় কোন এক ডাক্তারের এখানে কাস রোগ হয়, তাহার বিলাতী-সহধর্ম্মিণীর পরামর্শেই হউক, আর নিজের কুসংস্কার বসতই হউক, মনে করিলেন যে, ইংলণ্ডে গেলেই আরোগ্য হইবেন। কিন্তু ফল এই হইল যে, তথায় পঁহুছিতে-না পঁহুছিতেই তাহাকে পরলোক গমন করিতে হইল।

বিলাতের-ফেরত কোন কোন উষ্ণমস্তিষ্ক যুবক আছেন যাহারা বিলাতের অধিবাসী হওয়া, জীবদ্দশায় স্বর্গলাভ মনে করেন। হিন্দুস্থানের শীত-প্রধান পার্ব্বত্য-প্রদেশের লোকেরা ইংলণ্ডে বাস করিলেও করিতে পারে। কিন্তু বাঙ্গালি মাদ্রাজী, ও বোম্বে-দেশীয়দের পক্ষে তাহা দুরাশা মাত্র।

কেহ কেহ জিজ্ঞাসা করিতে পারে।—তবে কেন ডাক্তরেরা রোগ শান্তির জন্য বায়ু, ও স্থান পরিবর্ত্তনের ব্যবস্থা করেন? ইহার উত্তর, আর একটী প্রশ্নের দ্বারা সহজ হইতে পারে যথা।— (১) রোগ হইলে আমরা ঔষধ ব্যবহার করি কেন? ফলতঃ আরোগ্য-অবস্থায় ঔষধের যেমন অনাবশ্যক, সুস্থাবস্থায় বাস স্থান পরিবর্ত্তন করাও অপ্রয়োজন। (২) গ্রীষ্ম-প্রধান-দেশে যে যে পীড়ার প্রাদুর্ভাব, সেই পীড়ায় আক্রান্ত ব্যক্তি, শীত-প্রধান দেশে বায়ু পরিবর্ত্তন করিলে যে শীঘ্র সুস্থ লাভ করিবে, তাহা সকলেরই সহজে বোধগম্য হইবে। আবার শীত-প্রধান-দেশে যে রোগের আধিক্য, সেই রোগাক্রান্ত লোক, গ্রীষ্ম-প্রধান দেশে অগোণে

আরোগ্য লাভ করে। ফুসফুস, ও মস্তিষ্কের রোগ শীতপ্রধান দেশে,এবং প্লীহা,অগ্রমাস, ও উদরের পীড়া প্রভৃতি,গ্রীষ্ম-প্রধান দেশে অধিক হওয়ার আশঙ্কা থাকে। আবার আর্দ্র স্থানের ম্যালেরিয়া-জ্বর প্রভৃতি রোগ,উত্তর-পশ্চিমাঞ্চলে সহজে আরোগ্য হয়, এবং শেষোক্ত স্থানের মূত্র শিলা প্রভৃতি কোন-কোন রোগ পূর্ব্বোক্ত স্থানে আরোগ্য হয়। স্থান পরিবর্ত্তন কালে এ সকল বিবেচনা করা আবশ্যক।

ডাক্তার জেম্‌সের ক্ষয়-কাস হওয়াতে, তিনি ইংলণ্ড ত্যাগ করিয়া সপরিবারে হিন্দুস্থানের অধিবাসী হওত, দীর্ঘ জীবী হইয়া থাকেন। পূর্ব্বোল্লিখিত কাস রোগগ্রস্ত একজন বাঙ্গালী ডাক্তার ইহার বিপরীত করাতে, যে সাংঘাতিক ফল ভোগ করিয়াছেন, তাহা পূর্ব্বেই বলা গিয়াছে।

এ দেশে প্লীহা, অগ্রমাস প্রভৃতি রোগ হইলে,ইংলণ্ডে সহজে স্বাস্থ্য লাভ করা যায়।

নীচ ও আর্দ্র বঙ্গভূমিতে যাহাদের ম্যালেরিয়া-জ্বর প্রভৃতি রোগ জন্মে, তাহারা উত্তর-পশ্চিম অঞ্চলের কোন উচ্চ, ও শুষ্ক স্থানে বাস করিলে শীঘ্র আরোগ্য হয়।

পূর্ব্বে বলা হইয়াছে যে, বাঙ্গালিদের জীবনী-শক্তি অতিহীন, এবং ভিন্ন দেশীয়-সবল জাতিদের সঙ্গে বিবাহ দ্বারা তাহাদের সন্তানাদির শোণিত সংশোধন না করিলে, তাহারা ক্রমে নির্ব্বংশ হইবে। আবার এখন বলা যাইতেছে যে এক দেশের লোক আর এক দেশে অধিবাস করিলে ক্রমে নির্ব্বংশ হইয়া যায়। এই দুই বিরুদ্ধ-বিষয় কিরূপে সঙ্গত হইতে পারে? অর্থাৎ এক দেশের লোক যদি আর এক দেশে সুস্থ বা দীর্ঘ জীবী হইতে না পারে,

তাহাদের পরস্পরের সংসর্গে যে সন্তান সন্ততি জন্মে, তাহারা কিরূপে সুস্থ থাকিবে, বা দীর্ঘজীবী হইবে?

এখন কোন বিমিশ্র-শোণিতধারী জাতি পুরুষানুক্রমে যদি কোথাও দীর্ঘজীবী হইয়া থাকিতে দেখা যায়, তাহা হইলে ঐ প্রশ্নের উত্তর সহজ হইয়া পড়ে। আমেরিকার নানা প্রদেশে, এবং আফ্রিকারও স্থানে স্থানে, ইউরোপীয়, ও অন্যান্য তত্তদ্দেশীয় স্ত্রী পুরুষের সংসর্গে নূতন বিমিশ্র জাতির সৃষ্টি হওত, তাহারা পুরুষানুক্রমে সবল, ও দীর্ঘজীবী হইয়া আছে। দক্ষিণ-আফ্রিকাতে বুয়ার-জাতিরা সম্প্রতি ইংরাজদের সঙ্গে যে ভয়ানক যুদ্ধ করিল, তাহারা কোন-কোন ইউরোপীয় ও দেশীয় বর্ব্বর-জাতির বিমিশ্র শোণিতে হইয়াছে। ইহারা খৃষ্টীয়ান ধর্ম্মেও বিশ্বাস করে। হিন্দুস্থানের নানা স্থানে, বিশেষতঃ উহার তিন পার্শ্বের সমুদ্রতটস্থ নগরে যে সকল ইউরেসিয়েন্, বা ফিরিঙ্গী-জাতি, পুরুষানুক্রমে বাস করিতেছে, তাহারাও ইউরোপীয়, ও এদেশীয় লোকের সংসর্গে জন্মিয়াছে।

অতএব একদেশের লোক আর এক দেশে গিয়া পুত্র-পৌত্রাদিক্রমে বাস করিবার ইচ্ছা থাকিলে, সে দেশীয় লোকের সঙ্গে বিবাহ শৃঙ্খলে বদ্ধ হইবে। ইহার নিগূঢ় কারণ এই যে, ইহাদের বিমিশ্র শোণিতে যে সন্তান সন্ততি জন্মে, তাহাদের শরীর রক্ষণী আভ্যন্তরিক নানা যন্ত্র, ঐ নূতন দেশের বাসোপযোগী হয়।

নীল-কর, চা-কর, সাহেবদের মধ্যে কেহ কেহ সপরিবারে এখানে একেবারে থাকিবার আশা যদি করিয়া থাকেন উপরোক্ত কারণে কৃতকার্য্য হইতে পারিবেন না। বরং অবিবাহিতাবস্থা হইলে, এদেশীয় রমণী বিবাহ করিয়া পুত্র-পৌত্রাদিক্রমে এদেশে

স্বনাম স্থাপন করা সম্ভব। এদেশীয় যাহারা ইংলণ্ড-দেশে স্বনাম চিরস্থায়ী করিতে ইচ্ছা করেন, তাহারা সেই দেশীয় রমণী বিবাহ করিবেন, এবং সেই বিবাহিত স্ত্রীর ঔরসের সন্তানাদিকে তথায় স্থাপন করিয়া, স্বয়ং স্বদেশে চলিয়া আসিবেন, কেননা তাঁহাদের নিজের শরীর সেই দেশের উপযুক্ত নহে।

পৃথিবীর ইকোয়েটর্ বা কেন্দ্রবিভাগকারী ভূমধ্য-রেখার উপর এশিয়ার সুমাত্রা দ্বীপ, বোর্ণিও দ্বীপ, ও সেলিবিশ্ দ্বীপ; আফ্রিকা-মহা-দ্বীপের ঝান্‌ঝীবার, এবং মধ্য-গায়েনা; দক্ষিণ আমেরিকার ব্রাজিল প্রদেশের উত্তরাংশ, কলম্বিয়া, ও ইকোয়েডর, প্রভৃতি যে যে স্থান আছে, তাহার একদেশের লোক আর এক দেশে গিয়া বাস করিলে, শরীরের কোন বিশেষ হানি হয় না, কেন না ঐ সকল দেশে সূর্য্যের উত্তাপ সমভাবে পড়ে। অতএব পূর্ব্ব হইতে পশ্চিম, কিম্বা পশ্চিম হইতে পূর্ব্ব, যতদূরেই গিয়া থাকা যাউক না কেন, তাহাতে সচরাচর অসুস্থ হওয়া যায় না।

বঙ্গদেশ ভূমধ্য-রেখার (ইকোযেটরের) উত্তরে ২২ ডিগ্রি হইতে ২৭ ডিগ্রি পর্য্যন্ত বিস্তৃত আছে। ঐ রেখাদ্বয়ের মধ্যে এশিয়াতে বিহার, রাজপুতানা, সিন্ধু, গুজরাট ও মধ্য-আরব, আফ্রিার ঈজিপ্ট (মিসর), ফেজান্, ও মরক্কো; আমেরিকার ওয়েষ্ট ইণ্ডিসের দ্বীপ সকল, মেক্সিকো, লোয়ার কেলিফর্ণিয়া প্রভৃতিও আছে। এই সকল দেশের লোকেরা পরস্পরের স্থান পরিবর্ত্তন করিতে পারে। কিম্বা ভূমধ্য রেখার দক্ষিণে ২২ ও ২৭ ডিগ্রির মধ্যে অষ্ট্রেলিয়া দ্বীপ, ম্যাডেগ্যাস্কার দ্বীপ, দক্ষিণ আফ্রিকার কেপ-টাউনের উত্তর সীমার বাহিরের প্রদেশ; দক্ষিণ আমেরিকার ব্রাজিলের দক্ষিণাংশ লাপ্লাটা, ও চিলির উত্তরাংশ ও বলিভিয়া

প্রভৃতি দেশের লোক, ও ভূমধ্য-রেখার উত্তরের সেই দুই ডিগ্রি অঙ্কিত সমুদয়,স্থানের লোকেরা পরস্পরে দেশ পরিবর্ত্তন করিতে বিশেষ হানি নাই।

এইরূপে ভূমধ্য-রেখার উত্তরেই হউক, আর দক্ষিণেই হউক, সম-ডিগ্রি অঙ্কিত দেশের লোকেরা পরস্পরের মধ্যে স্থান বিনিময় করিতে পারে। কিন্তু স্থানের নিম্নতা, উচ্চতা, অনুসারে, অথবা সমুদ্র, পর্ব্বত, বা মরুভূমির নৈকট্যানুসারে তাহা স্বাস্থ্যকর অস্বাস্থ্যকর,বা শীতল, কি উত্তপ্ত হওয়া, অনেক নির্ভর করে। এজন্য এ সকলও বিবেচনা করিয়া স্থান পরিবর্ত্তন করিতে হয়। অর্থাৎ দুই স্থান পৃথিবীর এক ডিগ্রিতে হইলে, ও একস্থান উচ্চ, বা পর্ব্বতোপরি হইলে,অত্যন্ত শুষ্ক ও হিম হইবে,এবং আর এক স্থান নীচ, বা মরুভূমির নিকটস্থ হইলে, তাহা ম্যালেরিয়াযুক্ত,বা উত্তপ্ত হইবে।

আবার একস্থানের লোক তিন শত ক্রোশ উত্তর কি দক্ষিণে যাইয়া, স্বাস্থ্যকর স্থান হইলে আজন্ম বাস্তব্য করাতে হানি নাই। তাহাদের সন্তানেরা সেই পরিমাণে আরও কিছু উত্তরে কি দক্ষিণে সরিয়া গিয়া বাস করিতে পারে; এরূপে উত্তপ্ত ভূমধ্য-রেখার লোক,পুরুষানুক্রমে শীতপ্রধান দেশের দিকে অল্পে অল্পে অগ্রসর হইতে পারে, কারণ স্থান যেমন ক্রমে পরিবর্ত্তিত হয়, সেই সকল মনুষ্য শরীরের নানা যন্ত্র ও পুরুষানুক্রমে তদুপযুক্ত পরিবর্ত্তিত হয়। যেমন উত্তপ্ত কাঁচপাত্রকে বরফের মধ্যে রাখামাত্র উহা ফাটিয়া যায় কিন্তু ক্রমে ক্রমে শীতল করিলে ফাটে না,তেমন তুষারাবৃত দেশেরদিগে মানুষ ক্রমে ক্রমে অগ্রসর হইতে পারে; কিন্তু এরূপ অগ্রসর হওয়া এক পুরুষের কাজ নহে। অনেক পুরুষ, বা

শত শত বৎসর গত হইলে, গ্রীষ্ম-প্রধান দেশীয় বংশোদ্ভব ব্যক্তি শীত-প্রধান দেশে সুস্থশরীরে বেশ বাস্তব্য করিতে পারে।

ইউরোপীয় কোন কোন ভূতত্ত্ববিৎ পণ্ডিতেরা বলেন যে,এখন পৃথিবীর উত্তর দক্ষিণ কেন্দ্র, যেস্থানে আছে, অতিপূর্ব্বে তাহার ভিতর দিয়া,কেন্দ্র বিভাগকারী ভূমধ্য-রেখা ছিল,এবং এখন ভূমধ্য-রেখা যেস্থানে আছে,তাহার কোন এক ব্যাস-রেখার দুই প্রান্তে তখন পৃথিবীর উত্তর, ও দক্ষিণ কেন্দ্রদ্বয় ছিল। ইহা সত্য হওয়া আশ্চর্য্য নহে, কেননা আকাশের রাশিচক্র-রেখার স্থান লক্ষ, লক্ষ বৎসরে অতি অল্প পরিমাণে পরিবর্ত্তিত হওয়াতেও পৃথিবীস্থ নানাস্থানের পশু, পক্ষীরা স্থান পরিবর্ত্তন করিতে বাধ্য হয়, কিন্তু মনুষ্যের সেইরূপ শীত বা গ্রীষ্মের ভয়ে স্থানপরিবর্ত্তন করিতে হয় না। অর্থাৎ মনুষ্য শত শত বৎসরে উত্তর কি দক্ষিণ দিগে ক্রমে ক্রমে অগ্রসর হওয়াতে যে ফল হইবে, সূর্য্য ও পৃথিবীর নিয়মিত স্থান, লক্ষ লক্ষ বৎসরে অল্প অল্প করিয়া পরিবর্ত্তিত হইলেও সেই ফল হইবে। তাহাতে গ্রীষ্ম-প্রধান দেশ তুষারাবৃত বা শীত-প্রধান দেশ হইবে, ও এখনকার তুষারময় কেন্দ্রীয় স্থান সকল তখন অত্যুত্তাপে দগ্ধ হইবে। এখনকার কৃষ্ণবর্ণের নিগ্রো-জাতিরা তখন শুভ্রবর্ণ ও সভ্য হইবে। এবং এখনকার শ্বেতাঙ্গ-ধারী মানবজাতিরা আবার কৃষ্ণাঙ্গ হইবেও, সাপেক্ষাকৃত অসভ্যাবস্থায় পুনর্ব্বার পতন হওয়াও আশ্চর্য্য নহে, কেননা সূর্য্যের উত্তাপে মস্তিষ্ক উত্তপ্ত হইলে, উন্নতিকর কার্য্যাদি করিতে মনুষ্য স্বভাবতঃ ক্রমে অক্ষম হইয়া পড়ে।

অনেক খৃষ্টিয়ানদের বিশ্বাস যে,পৃথিবীর এমন কোন স্থান নাই যেখানে ইহুদিয়েরা বাস করিতেছেনা। ইহা সত্য হওয়া বড়

আশ্চর্য্য নহে, কেননা পূর্ব্বোল্লিখিত নিয়মে তাঁহারা পুরুষানুক্রমে সর্ব্বত্রে ছড়াইয়া পড়িতে পারে।

শৈশবাস্থায় ফুসফুসের রোগ, যুবত্বাবস্থায় উদর, ও জননেন্দ্রিয়ের রোগ, ও বৃদ্ধাবস্থায় মস্তিষ্কের রোগ সচরাচর হয়। আবার ঋতুভেদেও রোগের পার্থক্য আছে যথা।—গ্রীষ্মকালে উদরের রোগ, শীতকালে ফুসফুসের রোগ, এবং বর্ষাকালে বাত-রোগ; ইত্যাদি হইতে দেখা যায়।

সেইরূপ স্থান বিশেষেও রোগের পরিবর্ত্তন দেখা যায়। ভূমধ্য রেখা-প্রদেশে যকৃৎ, বা পিত্ত-জ্বর, বঙ্গদেশ প্রভৃতিতে ম্যালেরিয়া-জ্বর, শীতপ্রধানদেশে ফুসফুসের পীড়া, অত্যন্ত হিমপ্রদেশে ফুসফুসও মস্তিষ্কের পীড়া, ইত্যাদি হয়। আবার পর্ব্বতোপরি যেসকল পীড়া হয়, উপত্যকার পীড়া হইতে তাহা ভিন্ন, আর্দ্র বা জলা-ভূমিতে যেপ্রকার পীড়া জন্মে, শুষ্ক ভূমিতে তাহা জন্মে না ও মরুভূমিতে যে রোগ আছে, উর্ব্বরাভূমিতে সেই রোগ প্রায় নাই। এবং সুস্বাদু-জলপ্রবাহ-তীরে যে পীড়া জন্মে, লবণাম্বু-সাগরতটে তাহা দেখা যায় না।

এজন্য যাহারা যেদেশে পুরুষানুক্রমে বাস করে, তাহাদের সেই দেশের জল, বায়ু, ও উত্তাপ যেমন সহ্য হয়, বিদেশীয় লোকের তেমন হয় না, কাজেকাজেই তাহাদের অবিলম্বে কোন-না-কোন পীড়া বা অসুখ জন্মে। বিলাতে দীর্ঘকাল থাকিয়া যে সকল বঙ্গদেশীয় যুবক স্বদেশে প্রত্যাগমন করিয়াছেন তাহাদের মধ্যে প্রায় কাহারও শরীর বেশ সুপুষ্ট বা সবল দেখা যায় না।

শীত-প্রধান দেশের লোক গ্রীষ্ম প্রধান দেশে বাস করিলে যে পরিমাণে অসুস্থ হয়, তদপেক্ষা গ্রীষ্ম-প্রধান দেশের লোক

শীত-প্রধান দেশে অধিক পীড়িত হয়। এইটী এমেরিকার সিভীল-ওয়ার্, বা রাজ্য-পরিবর্ত্তনকর যুদ্ধে স্পষ্ট প্রমাণ হইয়াছে। ইহার কারণ এই যে, জীবন-রক্ষার পক্ষে বক্ষাভ্যন্তরীয় ফুসফুস, উদর-মধ্যস্থ যকৃৎ বা প্লীহা প্রভৃতি যন্ত্রাপেক্ষা অধিক প্রয়োজনীয়। শীত প্রধানদেশে পূর্ব্বোল্লিখিত কারণে ফুসফুসেরই পীড়া অধিক জন্মে, এবং তাহার ফলও গুরুতর হয়, কিন্তু গ্রীষ্ম-প্রধান দেশে যকৃৎ প্রভৃতির পীড়া সচরাচর হইলেও তাহার ফল তত ভয়ানক হয় না।

সুস্থাবস্থায় স্থান-পরিবর্ত্তন করিলে উপকারের অতি অল্পই সম্ভাবনা। অনেকের বরং অপকারই হয়। সুস্থাবস্থায় ঔষধ ব্যবহার করিলে যেমন তাহাতে কিছু ফল দর্শে না, বরং অপকারই হয়, স্থান পরিবর্ত্তন সম্বন্ধেও সেইরূপ। এদেশীয় সমভূমির লোক ইংলণ্ডে গিয়া ১০।১২ বৎসর সুস্থ শরীরে আছে যে এমত প্রায় এক জনকেও দেখা যায় না। তথাকার বড় বড় সাহেব এদেশে ৩০।৩২ বৎসর বাস্তব্য করিয়া যখন দেশে প্রত্যাবর্ত্তন করে, তখন তাহাদের সেখানকার আত্মীয় স্বজনেরা বেশ দেখিতে পায় যে দীর্ঘকাল এদেশে থাকিয়া যাওয়াতে সেখানকার সমবয়স্ক আত্মীয়জন অপেক্ষা তাহাদের শরীর কিয়ৎপরিমাণে দুর্ব্বল ও বিবর্ণ হইয়া পড়িয়াছে।

কেবল আহার, ও পরিচ্ছদ বিষয়ে আমাদের দেশীয় লোকেরা ইংরাজদের অনুকরণ করে এমত নহে, পানীয় ও বায়ু পরিবর্ত্তন সম্বন্ধেও অনুকরণ করিতে আরম্ভ করিয়াছে। স্বদেশে ইংরাজেরা বসা-যুক্ত গোমাংস ও শুকরের মাংস স্বচ্ছন্দে খায়,এবং ভারাক্রান্ত নানাবিধ পশমী বস্ত্রে শরীরকেও আবৃত রাখে। এখানে সেইরূপ

করিলে প্রায়ই অসুস্থ হইতে হয়। এজন্য ঐ সকল সম্বন্ধে এদেশে তাঁহাদের ক্রমে অনেক পরিবর্ত্তন করিতে হয়। নচেৎ সুস্থ থাকিতে পারেনা। কিন্তু এদেশের কোন কোন যুবক এখানে থাকিয়াও ঐ সকল সম্বন্ধে ইংরাজদের, কেন যে অনুকরণ করিয়া খরচান্ত ও স্বাস্থ্য-হারা হন, তাহা বুঝা কঠিন। ইংরাজেরা অবকাশ পাইলেই দার্জ্জিলিং, নৈইনিতাল্, কিম্বা সিমলা প্রভৃতি পর্ব্বতে গমন করেন, কেননা ঐ সকল স্থানের শীতলতা তাহাদের স্বদেশের মত; কিন্তু কোন কোন যুবক-বাঙ্গালীরাও অবকাশ পাইলেই ঐ সকল পর্ব্বতে গিয়া কেন যে অধিবাস করিয়া কাস, মূত্ররোগ, বা পেটের অসুখ করেন, তাহা বুদ্ধি ও যুক্তির অগম্য। আর সকলে করিলেও তাহাতে বিশেষ হানি হয় না, কিন্তু যাহাদের ফুসফুস এখানেই দুর্ব্বল, বা যাহারা ক্ষয়-কাস, বা শ্বাস-কাস গ্রস্ত বা মস্তিষ্কের মূত্রযন্ত্রের রোগে আক্রান্ত, তাহারা ঐরূপ ভ্রমে পড়িলে তাহাদের স্বাস্থ্যের যে যথেষ্ট অনিষ্ট হইবে, তাহা যেন কখনও বিস্মৃত হন না।

কিন্তু এ দেশীয় যে সকল ব্যক্তি শিক্ষা,বা কার্য্যের অনুরোধে কিয়ৎকালের জন্য ইংলণ্ডে,কি অন্য কোন দেশে বাস্তব্য করিতে বাধ্য হয়, তাহাদের তদ্দেশীয় লোকদের অনেক বিষয়ে ক্রমে ক্রমে অনুকরণ করিতেই হইবে। যথা।—

(১) এখানকার ডাল-ভাত ভোজন করিয়া সেইখানে দীর্ঘকাল বাঁচা যায় না। তৎপরিবর্ত্তে বসাযুক্ত মেষ, বা বরাহ, অথবা গো-মাংসাদি ক্রমে ক্রমে খাইতে হইবে। (২) পাট, বা সূতার ধুতি-চাদরের পরিবর্ত্তে পশমী বনাত, কাশ্মীরী, ও ফ্লানেল্ কাপড়ের পোশাকও পরিতে হইবে। (৩) খালী-পায়ে না চলিয়া মোজা ও

জুতা ব্যবহার করিতে হইবে। (৪)তথাকার লোকের ন্যায় রাত্রের হিম শরীরে লাগাইবে না। (৫) অম্ল বা অপক্ক ফল আদি প্রায় খাইবে না। (৬) অত্যন্ত শীত বোধ হইলে, অল্প ওয়াইন্ বা সুরা ক্বচিৎ ব্যবহার করিতে, বিশেষ আপত্তি করিবে না। (৭) ঈষদুষ্ণ জলে প্রত্যহ স্নান করিবে। (৮) বাস গৃহের অভ্যন্ত বদ্ধ-বায়ু হইতে বাহিরের অতি শীতল বায়ুতে হঠাৎ গেলে, কাস ইত্যাদি যে প্রায়ই হয়, সেইটী স্মরণ রাখিয়া গৃহ মধ্যেই থাকিয়া শরীরের আচ্ছাদন কিছু কমাইয়া দিবে, এবং উহার কাঁচের, বা শাশী-দরজা, বা খড়্খড়ি কয়েকটা খুলিয়া দিয়া কিছুকাল তথায় বসিয়া থাকিবে, পরে গৃহের বাহিরে নির্গত হইতে পারে। (৯) এ দেশে প্রত্যহ দুই বেলা ভোজন করিলেই যথেষ্ট হয়, কেন না ডাল-ভাত প্রভৃতি অধিক পরিমাণে খাইতে হয়, ও তাহা ৬।৭ ঘণ্টার কম জীর্ণ হয় না। কিন্তু মৎস্য মাংস অল্প করিয়া খাইতে হয়, ও ৩।৪ ঘণ্টায় তাহা জীর্ণ পায়। সেই জন্য প্রত্যহ অন্ততঃ ৪ বার খাওয়া আবশ্যক হইয়া পড়ে।

ঐ সকল উপায় অবলম্বনপূর্ব্বক অতি সতর্কতার সহিত আপন আপন কার্য্য সম্পন্ন করার পর, প্রত্যেক অধিবাসী স্বদেশে চলিয়া আসিবে, বাতুল না হইলে কেহই আজন্ম কাল তথায় বাস করিতে মনস্থ করিবে না।

শরীরোপযোগী বাসস্থান বিষয়ক সার।

১। পৃথিবীর সর্ব্বাংশে সূর্য্যের উত্তাপ সমান ভাবে পড়ে না, এ জন্য কোন দেশে শীতের আধিক্য, এবং কোন দেশে

গ্রীষ্মের আধিক্য। শীতপ্রধান দেশের লোক গ্রীষ্ম সহ্য করিতে পারে না, এবং গ্রীষ্ম প্রধান দেশের লোক শীত সহ্য করিতে পারে না। দীর্ঘকাল করিতে বাধ্য হইলেও প্রায় পীড়া গ্রস্ত হয়।

২। গ্রীষ্ম প্রধান দেশের উদ্ভিজ্জ, শীত-প্রধান দেশে প্রায় বাঁচে না। শীত-প্রধান দেশের উদ্ভিজ্জ ও এ দেশে অতি যত্নে ক্বচিৎ বাঁচান যায়। পশু পক্ষী সম্বন্ধেও ঠিক সেই নিয়ম।

৩। পরিচ্ছদ পরিবর্ত্তন করিতে পারে বলিয়া, উদ্ভিদ ও নীচ শ্রেণীয় জন্তু অপেক্ষা, স্থান পরিবর্ত্তনে, মনুষ্যের বিশেষ হানি শীঘ্র হয় না, কিন্তু বিলম্বে হয়।

৪। গ্রীষ্ম-প্রধান দেশীয়ের শরীর এক প্রকার গঠিত, শীত-প্রধান দেশীয় লোকের শরীর আর এক প্রকার গঠিত যথা—শেষোক্ত দেশীয় লোকের মস্তিষ্ক, ফুসফুস, ও বৃক্ক অপেক্ষাকৃত বড়। প্রথমোক্ত দেশীয় লোকের পাকস্থলী, অন্ত্র, প্লীহা, ও যকৃৎ, অপেক্ষাকৃত বড়, ও স্বেদোৎপাদক গ্রন্থির সংখ্যা অধিক। এ জন্যই এদেশের লোক ইউরোপে দীর্ঘকাল সুস্থ থাকিতে পারে না। ইহাদের ফুসফুস ইউরোপীয়দের ফুসফুস অপেক্ষা যে ছোট, তাহা তৌল করিয়া জানা গিয়াছে।

৫। এদেশীয় লোকেরা ইউরোপে দীর্ঘকাল অধিবাস করিলে কাসরোগ বা মূত্ররোগ প্রায়ই ভোগ করে, তথাকার লোকেরা এখানে বাস করিলে যকৃৎ, প্লীহা বা উদরের পীড়া অধিক হয়।

৬। ডাক্তার মার্টিন্ সাহেবের মতে ইউরোপীয়েরা এদেশে ১।২ পুরুষের অধিক বাঁচিয়া থাকিতে পারে না। ডাক্তার বাউ-ডিনের মতে আফ্রিকার আল্‌জিয়ার্স প্রদেশের অমিশ্র ফ্রেঞ্চ

অধিবাসীরা ১।২ পুরুষে নির্ব্বংশ হয়। ইউরোপীয় সভ্য জাতিরা গ্রীষ্ম-প্রধান দেশের কোন বর্ব্বর-জাতীয়দের লোককে স্বদেশে লইয়া গেলে তাহারা শীঘ্র শীঘ্র মরিয়া যায়।

৭। হিন্দুস্থানের শীত-প্রধান পার্ব্বত্য-প্রদেশের লোক ইউরোপে গিয়া আজন্মকাল বা পুরুষানুক্রমে বাস করিলেও করিতে পারে। কিন্তু গ্রীষ্ম-প্রধান সম-ভূমি প্রদেশের লোক পূর্ব্বে প্রদর্শিত কারণে কখনও পারে না।

৮। রুগ্নাবস্থায় আহার, জল, বা বায়ু কিছু পরিবর্ত্তন করিলে উপকার হয়। এবং পীড়া হইলে যেমন ঔষধ উপকারী, ও সুস্থাবস্থায় অপকারী, দেশ পরিবর্ত্তনও প্রায় সেইরূপ। তদ্ভিন্ন জ্বর, এবং উদরের, প্লীহা, ও যকৃতের পীড়া যাহা স্বভাবতঃই গ্রীষ্ম-প্রধান দেশে প্রবল, শীত-প্রধান দেশে গেলে তাহার উপশম হইবে। আবার শীত-প্রধান দেশের নানা কাস রোগ, মস্তিষ্কের পীড়া, ও মূত্র রোগ, এদেশে উপকার হইবে। ক্ষয়-কাস গ্রস্ত ডাক্তার জেম্‌স শীঘ্র স্বদেশ ত্যাগ করিয়া আমাদের গ্রীষ্ম-প্রধান দেশে অধিবাস করাতে দীর্ঘজীবী হইয়াছিলেন, কিন্তু এদেশের অদূরদর্শী কাস রোগগ্রস্ত এক বাঙ্গালী-ডাক্তার ইউরোপে যাওয়া মাত্র যে প্রাণ হারাইলেন, এই সকল পূর্ব্বোক্ত সত্যের পোষকতা করে।

৯। শীত-প্রধান ও গ্রীষ্ম-প্রধান দেশের লোকেরা পরস্পরে বিবাহ করিলে তাহাদের সন্তানাদির পিতৃ, বা মাতৃদেশে নির্ব্বিঘ্নে বাস করিতে পারে, কেননা ইহাদের শারীরিক যন্ত্র সকল পুরুষানুক্রমে অধিক, ও অধিক পরিবর্ত্তিত হইয়া, শেষ সেই নূতন দেশের সম্পূর্ণ উপযুক্ত হয়।

১০। একারণ আমেরিকা, আফ্রিকা, ও এসিয়ার নানা

সমুদ্র তটস্থ প্রদেশে নানা বিমিশ্র-জাতি এখন হইতেছে। দক্ষিণ আফ্রিকার পরাক্রমশালী বুয়ার-জাতি, এবং হিন্দু স্থানের ফিরিঙ্গিরা এরূপে উৎপত্তি হইয়া, পুরুষানুক্রমে দীর্ঘজীবী হইয়া আছে।

১১। নীল-কর ও চা-কর ইউরোপীয়েরা এদেশে চিরস্থায়ী হইতে ইচ্ছা করিলে এ দেশীয় সহধর্ম্মিণী গ্রহণ করিতে হইবে। বিলাতের-ফেরত এ দেশীয় উষ্ণ মস্তিষ্ক যুবকদের মধ্যে কেহ ইউরোপে স্বনাম স্থাপন করিতে চাহিলে, সেই দেশীয় মহিলা বিবাহ করিতে হইবে।

১২। সূর্য্য, পূর্ব্ব হইতে পশ্চিমদিগে যে সকল দেশকে প্রত্যহ সমভাবে উত্তাপ প্রদান করেন,সেই সকল স্থান পূর্ব্ব হইতে পশ্চিমে সোজা ভাবে যত দূরদেশই হউক না কেন,তথায় গিয়া পুরুষানুক্রমে নির্ব্বিঘ্নে বাস্তব্য করা যায়, কেন না সেই সকল দেশের বায়ু প্রায়ই সমভাবে উত্তপ্ত। সেইরূপে ইকোয়েটর্ বা ভূমধ্য-রেখার উত্তরেই হউক, আর দক্ষিণেই হউক, উহা হইতে সমতুল্য দূরে যত স্থানই হউক না কেন,তদ্দেশবাসীরা পরস্পরে নির্ব্বিঘ্নে স্থান পরিবর্ত্তন করিতে পারে যথা।—ইকোয়েটরের ত্রিশ ডিগ্রী উত্তরের যাবতীয় স্থানের লোকেরা উহার ত্রিশ ডিগ্রি দক্ষিণের সকল স্থানে গিয়া সুস্থ থাকিতে পারে। তদ্ভিন্ন উত্তর দক্ষিণদিগে অসম সংখ্যক ডিগ্রিতে সরিয়া গেলেই বিপদের আশঙ্কা।

১৩। কিন্তু পর্ব্বত, সমভূমি অপেক্ষা অনেক শীতল, সেইরূপ সমুদ্র-তটস্থ স্থান, বিস্তীর্ণ-মরুভূমি অপেক্ষা শীতল। উচ্চ ও শুষ্ক স্থান, নীচ ও আর্দ্রভূমি অপেক্ষা স্বাস্থ্যকর। এজন্য ইকোয়েটারের উপরেও যত স্থান আছে, ইহার মধ্যে কোন স্থান শীতল,

কোন স্থান উর্দ্ধ, এবং তাহার উত্তর ও দক্ষিণের সমদূরস্থানের শীত গ্রীষ্মের ন্যূনাধিক্য, স্বাস্থ্য, বা অস্বাস্থ্য হইতে পারে, একারণ স্থান পরিবর্ত্তন করিবার পূর্ব্বে এই সকলও বিবেচনা করিতে হইবে।

১৪। মনুষ্য এক এক পুরুষে তিন শত ক্রোশ করিয়া ক্রমে উত্তরে, কি দক্ষিণে সরিয়া গিয়া বাস করিতে পারে, তাহাতে স্বাস্থ্যের কোন হানি হয় না। এরূপে ভয়ানক উত্তপ্ত ভূমধ্যরেখার লোকেরা ৮।৯ পুরুষে তুষারাবৃত লাপ্‌লেণ্ড্‌ বা ফিন্‌লেণ্ড্‌ দেশে বাস করিলেও কিছু হানি হয় না। ইহুদিয়েরা বাস্তবিকই যদি পৃথিবীর সর্ব্ব স্থানে ছড়াইয়া থাকে, তাহা হইলে, এইরূপেই হইয়াছে।

১৫ কোন কোন ভূতত্ত্ববিৎ পণ্ডিতের মতে, লক্ষ লক্ষ বৎসর পূর্ব্বে পৃথিবীর এখানকার-কেন্দ্র-স্থানে, উত্তপ্ত ভূমধ্যরেখা থাকা যদি সত্য হয়, ক্রমে ক্রমে পৃথিবীর উত্তর হইতে দক্ষিণে কিছু কিছু সরিয়া গেলেই তদ্রূপ পরিবর্ত্তন হইতে পারে। এরূপ পরিবর্ত্তন হইলে, উদ্ভিজ্জ ও পশুপক্ষীরা স্থান পরিবর্ত্তনে অক্ষম হওয়াতে, ঐসকল নির্ম্মূল হওয়ারই সম্ভব। কিন্তু মনুষ্য পূর্ব্বোল্লিখিত কারণে বাসস্থানের উত্তাপ পরিবর্ত্তন হইলেও তথায় পুরুষানুক্রমে বা চিরকাল থাকিতে পারে, কেন না যেমন উত্তাপও বায়ু পরিবর্ত্তিত হয়, শরীরের যন্ত্র প্রভৃতিও ক্রমে ক্রমে তদুপযুক্ত হইতে থাকে।

১৬। স্থানবিশেষে এক এক রোগের প্রাদুর্ভাব থাকে যে তাহা পূর্ব্বে বলা হইয়াছে, এবং নবাগত লোকদের যে ঐ সকল পীড়াই অধিক হয় তাহাও বলা হইয়াছে। অতএব নিজের

শরীরের অবস্থা বুঝিয়া মনুষ্যের বাসস্থান পরিবর্ত্তন করা আবশ্যক।

১৭। গ্রীষ্ম-প্রধান দেশের লোক শীত-প্রধান দেশে যাইয়া বাস করিলে যত গুরুতর পীড়া হওয়ার আশঙ্কা থাকে, শীত-প্রধান দেশের লোক গ্রীষ্মপ্রধান দেশে গিয়া থাকিলে তত গুরুতর পীড়ার ভয় থাকে না। কেন না মস্তিষ্ক, ফুসফুস, ও হৃৎপিণ্ড, শরীরের রাজা, বা জীবনের মূল যন্ত্র। কাজেই শীত-প্রধান দেশে এই সকল পীড়া অধিক হওয়াতে আমাদের তথায় বাস করা অধিক অনিষ্টকর হয়। এদেশীয় লোক ইউরোপে ১০।১২ বৎসর প্রায় থাকিতেই পারে না, এবং সেখানকার লোক এখানে তদপেক্ষা দীর্ঘকাল থাকিলেও স্বাস্থ্যহারা হয়।

১৮। ইংরাজেরা অবকাশ পাইলে উত্তপ্ত সমভূমি হইতে উচ্চ-দার্জ্জিলিং নৈনিতাল প্রভৃতি পার্ব্বত্য শীতল প্রদেশে গিয়া থাকেন। বাঙ্গালীদের মধ্যে অনেকেও তাহাদের অনুকরণ করেন। ইহা সকল অবস্থায় যুক্তিসিদ্ধ নহে। অন্ততঃ এইটী স্মরণ রাখা উচিত যে, তাহাদের ফুসফুস ইংরাজদের অপেক্ষা ক্ষুদ্র, এজন্য কাসাদিতে, শীত-প্রধান দেশে বাস উপযুক্ত নহে।

১৯। যাহারা শিক্ষা, বা কোন কার্য্যগতিকে ইউরোপে কিছুকাল থাকিতে বাধ্য হয়, তাহাদের সেই দেশীয় লোকদের মত (১) আহারও (২) পরিচ্ছদ করিতে হইবে। (৩) মোজা ও জুতা সর্ব্বদা পায়ে দিতে হইবে। (৪) ঈষদুষ্ণ জলে স্নান করিবে। (৫) অত্যন্ত শীত বোধ হইলে, অল্প মদ্যও ব্যবহার করাতে বিশেষ হানি নাই। (৬) গৃহের বদ্ধ ও উত্তপ্ত বায়ু হইতে হঠাৎ বাহিরের অতি শীতল বায়ুতে না যাইয়া প্রথম গৃহের

শারশী ও কয়েকটী খড়্‌খড়ী ও দরজা খুলিয়া দিয়া কিছু কাল ভিতরে থাকিয়া পরে বাহির হইবে। রাত্রে বাহির হইতে ঘরে প্রবেশ করিলে প্রথম উহার কয়েক দরজা, বা খড়্‌খড়ী খুলিয়া দিবে। এ দেশের উদ্ভিদ্, আহার দুই বেলা ভোজন করিলে প্রায় যথেষ্ট হয়, ইউরোপের মাংসাহার পরিমাণে অল্প করিতে হয় বলিয়া অন্ততঃ রোজ চারিবার খাইতে হয়। এদেশের তরকারী, ডাল, রুটি, ভাত, অপেক্ষা, মৎস্য-মাংস শীঘ্র জীর্ণ হয় বলিয়া রোজ ৪।৫ বার খাইতে হয়। ও প্রত্যহ ৫।৬ মাইল করিয়া খুজোরে পদচারণ করিতে হয়।

সপ্তম অধ্যায়।

দুর্ঘটনা।

জ্ঞানলোক, সতর্কতা, বিদ্যমান যথা।
অকস্মাৎ ঘটনার স্থান নহে তথা॥

১। জলমগ্ন।

১। জলে ডোবার পর, জ্ঞান থাকিলে, গলার ভিতর আঙ্গুল দিয়া বমি করাইয়া পেটের জল বাহির করিয়া দিবে। পরে হাতে পায়ে গরম জল-পূর্ণ বোতল লাগাইলে, বা জলের সেক দিলেই রোগী সুস্থ হয়।

২। নিস্পন্দ, বা অজ্ঞান অবস্থায়, জল হইতে তোলা গেলে প্রথমতঃ একজনে, রোগীকে হেটমুখে নিজের মাথার উপর এমত-ভাবে লইবে যেন রোগীর উপর-পেটে তাহার মাথা ঠেকিয়া থাকে। সেই অবস্থায় একস্থানে দাঁড়াইয়া, সে নিজে ৩।৪ বার ঘুরপাক খাইলে রোগীরও আর একপ্রকার ঘুরপাক খাওয়া হয়। তাহাতে তাহার পেটের জল সকল বাহির হইয়া পড়ে। তখনই রোগীকে চিত্‌করিয়া শোয়াইবে। তৎপরে একখানা কম্বলের উপর রোগীকে লম্বভাবে চিত করিয়া রাখিয়া, এবং গলা ও কান্ধের নীচে একটা বালিষ দিবে। পরে তাহার দুই পার্শ্বে দুই জন হাটু গাড়িয়া বসিয়া, এক একজনে রোগীর এক এক বাহুর কণুইর কাছেধরিয়া দুইজনে এক সময়ে রোগীর দুই বাহু রোগীর দুই কাণে লাগাইবে। তাহাতে ফুস্ফুসের ভিতর বাহিরের বাতাস

প্রবেশ করে। দুই সেকেণ্ড্ বা পলকের পর আবার ঐ দুইজনে একত্রে রোগীর বাহু বক্ষের উপর দিয়া অল্প চাপিয়া উহার দুই পার্শ্বে রাখিবে। তাহাতে ফুস্ফুস হইতে বাতাস বাহির হইয়া যায়। আবার দুই পলক পরে রোগীর দুই হাত সঙ্গে পূর্ব্বমত মাথার উপর তুলিবে, এবং আবার নামাইবে। এরূপ এক জনের দ্বারাও হয়। যতক্ষণে রোগীর স্বাভাবিক নিশ্বাস প্রশ্বাস আইসে, ততক্ষণ এইরূপই করিবে।

৪। সেই সঙ্গে কতকগুলা গরম-জল-পূর্ণ বোতলে ছিপীদিয়া উহার দুইটী দুই পায়ের তালুতে, দুইটী দুই হাতের তালুতে, দুইটী দুই পার্শ্বে ও বগলে, ১।২ টা দুই উরুর মধ্যে, একটা পেটের উপর, ও একটা বুকের উপর রাখিবে, এবং বিলাতী-কম্বল, বনাত, বা ফ্লানেল কাপড় দিয়া সর্ব্বাঙ্গ বিমর্দ্দন, বা ঘর্ষণ করিবে।

৫। রোগীর শ্বাস আসিলে, তাফং তৈল দিয়া মালিস করিবে। নাকের ভিতর নস্য দিবে। শ্বাস না আসিলে, একটা গ্যাল্ভ্যানিক্ ব্যাটারি, বা ক্ষুদ্র তাড়িত যন্ত্র দিয়া রোগীর গায়ে তাড়িতের স্রোত বহাইবে। তাহাতেই কখন কখন রোগীর শ্বাস আইসে, ও ক্রমে সজ্ঞান হইয়া উঠে। এরূপ ক্রমে ১।২ ঘণ্টা না করিয়া রোগীকে জীবিত করিবার আশা হইতে নৈরাশ হইবেনা।

২। অগ্নিতে দাহ।

১। কাপড়ে আগুণ লাগিলে তাহাতে জল ছড়াইয়া না দিয়া, শরীর হইতে ঐ কাপড় খুলিয়া ফেলিবে; তাহা করিতে না পারিলে মাটিতে শুইয়া এক দিগে গড়াইয়া যাইবে, বা গড়াগড়ি দিবে।

কেঁথা, লেপ, জাজিম, বা কম্বল সর্ব্বাঙ্গে জড়াইলেও আগুণ নির্ব্বাণ, বা বুজান হয়। নিকটে কোন জলাশয় থাকিলে তাহাতে এক ডুব দিতে পারিলেও ভাল, নচেৎ পাত্রে করিয়া জল গায়ে ঢালিলে, বরং অগ্নি আরো হুঙ্কার দিয়া প্রজ্বলিত হয়।

২। সামান্য পোড়াতে ফোস্কা পড়িলে চূণের জল ও তিসির তৈল সমান ভাগে মিশাইয়া লাগাইয়া দিবে। সমুদয় শরীর পোড়া গিয়া ছাল উঠিলে, ঐ তৈল ও চূণের জল লাগাইয়া দিয়া তাহার উপর পেঁজান তুলা বসাইয়া দিবে। তৎপরে বাণ্ডেজ বাঁধিয়া দিবে ঝোলা-গুড় গায়ে লিপিলে পিপড়া ধরার আশঙ্কা থাকে। কেহ কেহ তুলার পরিবর্ত্তে চাউলের আটা বা চক্‌খড়ি-চূর্ণ ঘায়ে লাগাইতে বলে।

৩। পোড়ার পরে অত্যন্ত তৃষ্ণা হয়। তখন জলের সঙ্গে ১৫।২০ গ্রেণ বন্দুকী সোরা, ও ২০ গ্রেণ এসিটেট্ অপ্ পটাস্ মিলাইয়া দিবে, যেন খুব প্রস্রাব হয়। পূর্ব্বে স্থান-বিশেষে বলা হইয়াছে যে চর্ম্ম দিয়া প্রায় তিন পোয়া জল, ও অন্যান্য প্রকার শরীরের ময়লা প্রত্যহ ঘর্ম্মাকারে নির্গত হয়। শরীর পোড়া গেলে চর্ম্মের ক্রিয়া ন্যূনাধিক পরিমাণে রহিত হয়, এবং ঐ ময়লা রক্তে থাকিয়া যাওয়াতে শরীর বিষাক্ত হইয়া কেহ কেহ শীঘ্র মরিয়া যায়। কিন্তু মূত্রকারক ঔষধে প্রস্রাব অধিক হইলে, ঐ সকল ময়লা কিয়ৎপরিমাণে সেই দিগ দিয়া বাহির হইয়া যাইতে পারে।

রোগীর যন্ত্রণা নিবারণের জন্য অধিক মাত্রায় আফিং, বা লডেনম খাওয়াইয়া দেওয়ার প্রথা আছে, কিন্তু তাহাতে প্রস্রাবের পরিমাণও কমিয়া যাওয়াতে হানি হয়। সেই জন্য ক্লোরোফরম

সোকাইয়া, কিম্বা হাইড্রেটেড ক্লোরেল আদ্ কি একড্রাম্ এক ছটাক জলের সঙ্গে খাওয়াইয়া যন্ত্রণা নিবারণ করা উচিত। নাড়ী দুর্ব্বল হইলে কার্ব্বণেট অপ এমোনিয়া চারি গ্রেণ, ব্রাণ্ডি ৩।৪ ড্রাম্, টিঙ্কচর্ অপ্ মস্ক ২০ ফোটা, নাইট্রেট্ অপ্ পটাস্ ২০ গ্রেণ, জল আদ্ ছটাক মিলাইয়া রোজ ৩।৪ বার খাওয়াইবে।

পরে ছাল উঠিয়া গিয়া ঘা হইলে, তাহাতে রোজ দুই বেলা রেজিন্ অইণ্টমেণ্টের-পট্টি লাগাইয়া, তাহার উপর বাণ্ডেজ্ বান্ধিবে।

পথ্য জলের পরিবর্ত্তে আদ সের কাঁচা দুগ্ধ ৩।৪ ঘণ্টা অন্তর অন্তর খাওয়াইলে, তাহাতে ক্ষুধা, ও তৃষ্ণা দুই নিবারণ হয়, অথচ মূত্রকারকও হয়।

হোমিওপেথিক্ মতে আর্ণাইকা (৩) দুই ফোটা করিয়া জলের সঙ্গে, এক ঘণ্টা অন্তর অন্তর খাওইয়াতে হয়, এবং এক ড্রাম্ টিঙ্ক্চর্ আর্ণাইকা এক বোতল জলে মিলাইয়া তাহাতে নেকড়া ভিজাইয়া পোড়া ঘায়ে লাগাইতে হয়।

৩। বিষাক্ত বাষ্পে অজ্ঞান।

অল্পদিন হইল, কলিকাতার এক আঁতুড় ঘরে যে সাম্প্রতিক এক প্রসূত মরিয়া যায়, ও দাই মাগী অজ্ঞান হইয়া থাকে, তাহা ঐ বদ্ধ-কুঠরীর কার্ব্বণিক্এসিড্ গ্যাসের গতিকে হইয়াছিল।

শ্রমজীবিরা যে কয়লার আকরে কাজ করে, কখন কখন উহার এক প্রকার বাষ্প উঠিয়া অনেক লোক মরিয়া যায়, বা অজ্ঞান হয়। গ্যাসের আলো শোয়ার কুঠরীতে জ্বালাইলে,

তাহার বাষ্প ও অনিষ্ট কারী হয়। অধিক ক্লোরেফর্মের ঘ্রাণেও শীঘ্র সাংঘাতিক হইতে পারে। হাইড্রোসিয়েনিক্ এসিডের ঘ্রাণে এক মুহূর্ত্তের মধ্যে লোক মারা পড়ে।

যাহারা এই সকল অনিষ্টকর বাষ্প ঘ্রাণে মূর্চ্ছিত হয়, তাহাদের মুক্ত ও বিশুদ্ধ বায়ুতে নিয়া, লম্বা করিয়া শোয়াইয়া বাতাস করিতে হয়, ও বারবার মুখে জলের ছিটা দিতে হয়, এবং জলে ডোবা রোগীর মত, দুইহাত ধরিয়া নিশ্বাস প্রশ্বাস ক্রিয়ার অনুকরণও করাইতে হয়। (২১৭ পৃষ্ঠা দেখ)। তাড়িতের যন্ত্র (গ্যালভেনিক ব্যাটেরি) লাগাইতে পাইলেও বিশেষ উপকারী হয়।

৪। উচ্চস্থান, বা বৃক্ষাদি হইতে পতন।

ছাত কি গাছ ইত্যাদি হইতে পড়িয়া অচেতন হইলে, সমান জায়গায় রাখিয়া তাহাতে বাতাস করিবে। মাথায় ও চোকে মুখে জল আছড়াইবে, শ্বাস বন্ধ হইয়া থাকিলে, দুই হাত ধরিয়া পূর্ব্বমত প্রকৃত নিশ্বাস প্রশ্বাস ক্রিয়া অনুকরণ করাইবে (২১৭ পৃষ্ঠা দেখ)। নিকটে পাওয়া গেলে গ্যালভেনিকব্যাটেরিও লাগাইবে।

পরে একটা চৌড়াতক্তা, বা তক্তপোষের উপর তাহাকে লম্বা করিয়া শোয়াইয়া পরীক্ষা করিয়া দেখিবে যে তাহার হাতের, পায়ের, বুকের, পিঠের, কি অন্য কোন অঙ্গের অস্থি ভাঙ্গিয়াছে কি না? ভাঙ্গিয়াথাকিলে শীঘ্র সুদক্ষ ডাক্তরের আবশ্যক। ইত্যবসরে রোগী যেভাবে থাকিতে ভাল বোধ করে, সেই ভাবে রাখিবে। কোন অঙ্গে শুদ্ধ ব্যথা হইলে, গজ-পিপ্পলীর ছাল ও হুকার জল একত্র করিয়া আদবাটা করিয়া গরম করিবে, পরে বেদনার উপর

তাহার প্রলেপ দিবে। অস্থি ভাঙ্গিয়া গেলে, তাহা যোড়া লাগাইতে পারে, বা অস্থি সন্ধিচ্যুত হইলে,তাহা স্বাভাবিক স্থানে বেশ সরাইতে পারে, এমন এক সুদক্ষ ডাক্তর আনাইবে. বিলম্ব করিবে না, কেননা তাহাতে ঐ স্থান ফুলিয়া উঠিলে, সন্ধিচ্যুত অস্থিকে পরে আর সরান যায় না। এজন্য অতি শীঘ্র ডাক্তার আনাইবে, কিম্বা রোগীকে ডাক্তার-খানায় শীঘ্র পাঠাইয়া দিবে।

৫। রক্তপাত।

রক্ত শরীরে নানাস্থান হইতে পড়িতে পারে। যথা—নাক, মাড়ি, বা গলা দিয়া,প্রস্রাবের সঙ্গে, ঋতুর সঙ্গে,বা মলদ্বার দিয়া, কিম্বা আঘাতিত বা ছেদিত অঙ্গ হইতে।

(ক) নাক হইতে রক্তপাত। ইহা ঘটিলে রোগীকে বসাইয়া গলার কাপড় খুলিয়া দিবে, পরে দুই বাহু মাথার দুই পার্শ্বে খানিক উচ্চ করিয়া রাখিবে। কিম্বা নাক টিপিয়া ধরিবে, বা নাকের ভিতর বাগ-ভেরণ্ডার ক্ষীর নস্যের মত করিয়া টানিয়া লইবে। জবাফুলের কুঁড়ী, বা কলি, পাতলা নেকড়ার পুঁটলীতে রগড়াইয়া তাহার রস নাকের ভিতর নিশ্বাসের সঙ্গে টানিয়া লইলে রক্তপড়া বারণ হয়।. কিম্বা তার্পিং তৈলের আঘ্রাণ লইলে, কিম্বা উহার এক ফোটা নাকের ভিতর শ্বাসের সঙ্গে টানিয়া লইলে রক্তপড়া থামিয়া যায়। ফটকিরি চূর্ণ, অক্সাইড্ অপ্ ঝিঙ্ক্, বা হিরারকস্ চূর্ণের নাস করিবে। টিঙ্চর্ ফেরি মিউরিয়েস্ নাকের ভিতর লাগাইয়া দিলেও হয়।. এসকলে রক্ত না থামিলে পেঁজান তুলা কি উপযুক্ত একখণ্ড স্পঞ্জ নাকের ছিদ্র দিয়া

ঠেসিয়া দিয়া রাখিবে, এবং মুখ দিয়া নিশ্বাস-প্রশ্বাস কাজ করিবে।

ছেলেদের নাক দিয়া রক্ত পড়িলে, কিম্বা বৃদ্ধ বা সন্যাস রোগীর নাক দিয়া রক্ত পড়িলে, তাহাতে বরং উপকার হয়, সেই জন্য তাহা শীঘ্র রোধ করিবে না, কিন্তু কৃশ ও চিররোগীর রক্ত পড়া ভাল নহে।

হোমিওপেথিক্ মতে টাট্‌কা রক্তপাতে, হেমামেলিস্ (৩।৪), নচেৎ আর্ণাইকা (৩), পলসেটিলা (৬), বেলেডোনা (৩) ইত্যাদি এক একটা দিয়া দেখিবে।

(খ) মাড়ি হইতে রক্ত পড়িলে।—বাগভেরণ্ডার ক্ষীর, টিঙ্ক্‌চর্ ফেরি মিউরিয়স, বা ফিরারকস চূর্ণ লাগাইয়া দিবে। তাহাতে রক্ত না থামিলে পেঁজান তুলার চাপা দিবে। দাঁতের মূল বা গোড়া হইতে রক্ত আসতে লাগিলে দাঁতটা তোলাইয়া ঔষধ লাগান উচিত। কিম্বা পূর্ব্বমত তুলার চাপা দিয়া রাখিয়া, হোমিও-পেথিক হেমামেলিস্ (৩) দুই ফোটা করিয়া জলের সঙ্গে চারি ঘণ্টা অন্তর ৩।৪ বার খাওয়াইবে। হোমিওপেথিক্ মতে হেমামেলিস্ (৩) দুই ফোটা করিয়া রোজ ৩।৪ বার জলের সঙ্গে খাওয়ান ভাল।

(গ) গলা হইতে রক্তপাত দুই প্রকার।—যথা বুকের ভিতর হইতে, এবং পেটের, বা পাকস্থলী হইতে রক্ত আসিতে পারে। বুক হইতে যে রক্ত পড়ে তাহা অত্যন্ত রাঙ্গা, কখনী ফেণাযুক্ত, এবং কাসের সঙ্গে উঠে। পাকস্থলী হইতে যে রক্ত উঠে তাহা কিছু কাল, এবং পাকস্থলীর খাদ্য, বা পিত্ত মিশ্রিত থাকে, ফেণা থাকে না, ও বমির সঙ্গেই উঠে।

তার্পিং তৈল চারি ফোটাতে ১২০ ফোটা মধু মিশাইয়া তাহার ১০ফোটা ২।৩ ঘণ্টা অন্তর২ খাইবে। কিম্বা এক্সট্রাক্ট আর্গট লিকুইড ও এক ফোটা তার্পিং তৈল এক ফোটা মিউসিলেজ একেসিয়াগম্ (গঁদ) ১ আঁউন্স, এইরূপ রোজ ৩৪ বার ২।৩ দিন, কিম্বা টিঙ্‌চর্ ফেরি মিউরিয়েস্ ২০ ফোটা, গ্যালিক্ এসিড্ ১০ গ্রেণ এসিড্ সলফিউরিক্ ডাইলিউট্ ১৫ ফোটা লডেনম্ ২০ ফোটা, জল এক আউন্স রোজ ৩.৪ বার খাইবে।

শয্যায় শায়িত থাকিয়া শীতল পানীয় সব্বৎ, বা আস্ত বরফ খাইবে। আহার দুগ্ধ।

হোমিওপেথিক্ মতে, বক্ষ হইতে কাসের সঙ্গে অল্প অল্প রক্ত নির্গত হইলে, সেনিসিও-অরেন্স (৩) দুই ফোটা করিয়া জলের সঙ্গে রোজ তিন চারি বার খাওয়াইবে। অধিক পরিমাণে রক্ত যেখান হইতেই বাহির হউক না কেন, হেমামেলিস্ (৩) ঐ নিয়মে দিবে। ইরেক্-থিটিস্ হিরেসি-ফোলিয়স্ (৩), ইহার অন্যতর ঔষধ।

(ঘ) প্রস্রাবের সঙ্গে রক্তপাত।—ঔষধ শেষোক্ত মতে। বরফ লাগান ও শায়িত ভাবে থাকাও আবশ্যক। পথ্য দুগ্ধ।

হোমিওপেথিক ঔষধও শেষোক্ত সকল। অধিক পরিমাণে রক্ত বাহির হইলে হেমামেলিসের (৩) উপর নির্ভর করিবে।

(ঙ) গুহ্যদ্বার দিয়া রক্তপাত।—কালচীয়া দুর্গন্ধযুক্ত রক্ত বাহির হইলে, পূর্ব্ব নিয়মে ঔষধ, ও বরফ দিবে ও রোগীকে শোয়াইয়া রাখিবে। অর্শের রক্ত বেশ রাঙ্গা ও গন্ধহীন। ইহার হোমিওপেথিক ঔষধের মধ্যেও হেমামেলিস (৩) সর্ব্বোৎকৃষ্ট।

(চ) ঋতুর সময় ভয়ানক রক্তপাত।—ঋতুর সময় ২।৩ ছটাক পরিমাণে ঋতু শোণিত ৪।৫ দিন পর্য্যন্ত সচরাচর নিঃসৃত হয়। কিন্তু কোন কোন স্ত্রীলোকেরা এক দুই শের পরিমাণে রক্ত ঐ সময়ের মধ্যে, কিম্বা ২।৩ সপ্তাহ পর্য্যন্ত পড়িতে থাকে, ইহাদের শীঘ্র রক্ত বন্ধ করা আবশ্যক। (১) রোগীকে লম্বা করিয়া শয়ন করাইবে, বরফ খাওয়াইবে, ও বরফ তলপেটে লাগাইবে। (২) পরিষ্কার পেঁজান তুলা, কিম্বা নূতন স্পঞ্জ জলে ধুইয়াও চিপড়াইয়া লইয়া স্ত্রী অঙ্গে প্রবেশ করিয়া দিয়া রাখিবে। এবং হাইড্রেটেড্ ক্লোরেল ১০ গ্রেণ, ব্রোমাইড্ অপ্ পটাসিয়ম্ ১৫ গ্রেণ, টিঙ্ক্চর্ ক্যানেবিস্ ইণ্ডিকা ১০ ফোটা, ও জল এক আউন্স, মিলাইয়া চারি ঘণ্টা অন্তর অন্তর রোজ ৩ ৪ বার খাওয়াইবে।

হোমিওপেথিক মতে সিকেলী (৬) দুই ফোটা করিয়া জলের সঙ্গে ৩।৪ ঘণ্টা অন্তর অন্তর দিবে। অধিক পরিমাণে প্রকৃত রক্তপাত হইলে হেমামিলিস্ (৩) ঐ নিয়মে দিবে।

(ছ) আঘাত জন্য রক্তপাত।—ছুরী কি দাও দিয়া হাত একটুকু কাটাতে রক্তপাত হইলে, তখন ঐ কাটা অঙ্গ ক্ষণিক টিপিয়া ধরিলেই, বা তাহার উপর বরফ, বা শীতল জলের ধারা দিলে রক্ত পড়া শীঘ্র বন্ধ হয়। নচেৎ কাগজ বা নেকড়া পোড়ান ভস্ম লাগাইয়া দিলেও রক্ত বন্ধ হয়। এই সকল অপেক্ষা ডার্ফিং তৈল প্রয়োগ উৎকৃষ্ট ও শীঘ্র ফলদায়ক। কিম্বা ফটকিরি, বা হিরার-কস চূর্ণ লাগাইবে। বটের বা বাগভেরণ্ডার ক্ষীর পাওয়া গেলে তাহাতে তুলা ভিজাইয়া তাহা লাগাইবে। বস্তুতঃ যে গাছের ক্ষীর আঠাল, ও শাদা তাহারই ন্যূনাধিক রক্ত-রোধক গুণ আছে, ও সেই জন্য ব্যবহার করা যায়।

২। অধিক কাটা গিয়া থাকিলে, এবং কাটার এক স্থান হইতে সরু ধারে রক্ত বাহির হইতে লাগিলে, ঐ স্থান আঙ্গুল দিয়া টিপিয়া ধরিবে। গলার সম্মুখ দিগে কাটা গেলে, টিপিয়া রক্ত বন্ধ করা যায় না, কেননা তাহাতে শ্বাস নালীতেও টিপ পড়ে, ও শ্বাসের কষ্ট হয়। পেটেতে টিপিয়া ধরারও সুবিধা নাই, চোক, এবং পোতাও টিপিয়া ধরা যায় না। ঐ সকল স্থানের ছিড়া রক্ত-প্রণালী চিমটা দিয়া টানিয়া বাহির করিয়া সরু তসরের সূতায় কসিয়া বান্ধিবে। তদ্ভিন্ন শরীরের আর সকল স্থানেই খানিক-ক্ষণ আঙ্গুল দিয়া টিপিলেই রক্ত বন্ধ হয়। এক জনে টিপিয়া ধরিয়া অধিকক্ষণ বসিয়া থাকার সুবিধা না হইলে, পেঁজান তুলা রক্তের ধারের মুখের উপর বসাইয়া দিয়া, পরে তিন আঙ্গুল চৌড়া একখানা লম্বা নেকড়া দিয়া ৫।৬ বার কসিয়া জড়াইবে, কিন্তু এত টানিয়া বান্ধিবেনা, যে তাহাতে বান্ধের নীচের অবয়ব ফুলিয়া কষ্টদায়ক হয়।

৩। ইহাতে রক্তপড়া, থামিয়া গেলে, ৩।৪ দিন উহা খুলিবেনা, পরে খুলিলে যদি পূর্ব্বমত ধারে রক্তপড়ে, আবার পূর্ব্বমত বান্ধিয়া রাখিবে। রক্ত না পড়িলে কার্ব্বলিক এসিড এক ড্রাম তিন আউন্স তিসির তৈলের সঙ্গে মিলাইয়া তাহাতে পরিষ্কার মলমলের নেকড়া ভিজাইয়া ২।৩ পাট করিয়া রোজ দুই বেলা ঐ ঘায়ে লাগাইয়া দিবে।

তুলার গদির চাপনে রক্ত বন্ধ না হইলে, এবং গোলাকার ও ক্ষুদ্র একটা নালী হইতে রক্ত বাহির হইতে দেখা গেলে, ঐ নালীটাকে নাপিতের সাঁড়াশী, বা কোন ক্ষুদ্র চিমটা দিয়া টানিয়া ধরিয়া তসরের বা অন্য কোন শক্ত সূতা দিয়া নালীর

মুখের এক-ধান উপরে কসিয়া বান্ধিবে। যদি বান্ধিবার স্থান, বা সাবকাস না থাকে,তবে সেই সাঁড়াশী শুদ্ধ ঐ নালীর শেষ ভাগ রসির মত ৭।৮ বার মুচড়াইবে, পরে পূর্ব্বমত তুলার চাপা দিয়া বান্ধিয়া রাখিবে।

৪। চক্ষু, গলা, পেট, বা পোতা ইত্যাদি কোমল স্থান কাটা গেলে, তুলা দিয়া চাপিয়া বান্ধা যায় না। সেই সকল স্থানে বাগ-ভেরণ্ডার আঠাতে তুলা ভিজাইয়া তাহার উপর বসাইয়া দিয়া অল্প চাপিয়া বান্ধিবে, তাহাতে রক্ত পড়া বারণ না হইলে, প্রদ-র্শিত মতে সাঁড়াশী দিয়া রক্তনালী ধরিয়া বান্ধিবে,বা মুচড়াইবে। ইহার কিছুতেই রক্ত থামান না গেলে ডাক্তারের আবশ্যক।

হোমিওপেথিক মতে আর্ণাইকা (৩) দুই তিন ঘণ্টা অন্তর অন্তর দুই ফোটা করিয়া খাওয়াইবে, এবং এক ড্রাম টিঙ্কচর্ আর্ণাইকা তিন পোয়া জলে মিলাইয়া তাহাতে তুলা, বা নেকড়া ভিজাইয়া তাহা কাটা-ঘায়ে লাগাইয়া বান্ধিয়া দিবে। ইহাতেও রক্ত না থামিলে হেমামিলিস্ (৩) চারি ঘণ্টা অন্তর অন্তর খাওয়া-ইবে। রক্তের প্রণালী তসরের সূতা দিয়া বান্ধাতে হোমিওপেথি-মতের বিপক্ষ মত নহে।

রোগী সর্ব্বদা শুইয়া থাকিবে, এবং কেবল দুগ্ধপান করিবে। এবং পাওয়া গেলে, কাটা অঙ্গের উপর ক্রমে বরফ লাগাইয়া রাখিবে।

৬। কীটপতঙ্গের দংশন জ্বালা।

বোলতা, মৌমাছি,ডাঁস, বিছা,ভীমরুল,ও বড় বড় পিপড়ার, কামড়ে এমন জ্বালা করে যে ছেলে হইলে কান্দিতে কান্দিতে প্রায়

দম বন্ধ হয়। যে কীটের হুল, বা আল আছে, সে কীটে তাহা মনুষ্য শরীরে জোরে ফুটাইয়া দিলে,তাহা প্রায় সেখানে ভাঙ্গিয়া থাকে। সেই জন্যই হুল ফুটার যাতনা অসহ্য হয়। মাগুর, সিঙ্গি মাছে আঙ্গুলে কাঁটা ফুটাইয়া দিলে তাহা শীঘ্র ফুলিয়া যায়। অনেক বোলতা, বা মৌমাছি সঙ্গে আক্রমণ করিলে, মাটিতে পড়িয়া গড়াগড়ি দিলে ঐ সকল উড়িয়া যায়।

হুল চর্ম্মে ফুটাইয়া ভাঙ্গিয়া রাখিলে, তাহা অগ্রে উঠাইবার চেষ্টা করিবে। কচু-পাতা দিয়া পুঁছিয়া ফেলিলে হুল বাহির হয়। আরো অনেক গাছের পাতা আছে যাহা দিয়া দংশন স্থানে বার-কত পুঁছিয়া ফেলিলে হুল উঠিয়া যায়। সূক্ষ্ম চুলের ব্রুস দিয়া পুঁছিলেও যায়, নচেৎ বাবলার গঁদ নেকড়ায় লাগাইয়া, তাহা দিয়া পুঁছিলেও হুল উঠিয়া গিয়া বেদনা কমে। ময়দার নেচি, কিম্বা জলের সঙ্গে ময়দার ডেলা করিয়া, শূয়া পোকার কাঁটা লাগান স্থানে ঘর্ষণ করিবে, পরে ঢোলাপাতা, বা কাণ-চিঁড়া পাতার রস তাহাতে দুই বেলা ২।৩ দিন লাগাইলে, তৎপরে তাহার উপর একখানা ভিজা নেকড়া বান্ধিলে, শীঘ্র জ্বালাও নিবৃত্তি হয়, এবং ঐ স্থান ফুলিতেও পারেনা। তার্পিং লাগাইতে কেহ কেহ বলে। তাহা কাটা ঘায়ের বেশ ঔষধ, কিন্তু ইহাতে, এক জ্বালার উপর আর এক-জ্বালা জন্মে। মৌমাছি কামড়াইলে তাহার মধুর প্রলেপে চমৎকার গুণ করে। শতপদী, বা বিছায় কামড়াইলে মেয়েরা যে তাহাতে চূন লিপিয়া দেয়, তাহাতে বেশ উপকার হয়। আর কিছুই না পাইলে, সকল প্রকার দংশনে চূণ লাগাইয়া দিবে। ভীমরাজের পাতার রসের প্রলেপে ভীম-রুলের দংশন জ্বালা বারণ হয়।

ঔষধের প্রলেপের মধ্যে লাইকর্ এমোনিয়াই উৎকৃষ্ট। মৌমাছির কামড়ে মুখ ফুলিয়া গিয়া চোকের দৃষ্টি চলে না। তখন শীঘ্র সামান্য কচুপাতা দিয়া পুঁছিয়া ফেলিয়া, শীতল জল দিয়া ধুইবে, পরে তাহাতে শীতল-জলে-ভিজান্ নেকড়া জড়াইয়া দিয়া তাহার উপর বরফ, বা ঐ শীতল জলে ক্রমাগত আর্দ্র রাখিবে, কিম্বা মধু, বা চূণ লাগাইয়া দিবে। সর্ব্বাঙ্গ দংশনে দুর্ব্বল হইলে, ৩।৪ ড্রাম্ ব্রাণ্ডি কি রমের সঙ্গে ২০।২৫ ফোটা লডেনম্, ও এক ছটাক জল মিলাইয়া খাওয়াইবে। হোমিওপেথিক কোন ঔষধে কষ্টের আশু শান্তি হয় না।

৭ সর্প দংশন।

গোখুরো, কেউটে, শঙ্খচুর, ও পাতরাজ, মাথায় চক্রধারী, এবং রাগিলে ফণা ধরে। কাহাকে কামড়াইলে শীঘ্র সে মারা পড়ে। কানড়, ফণা ধরিতে পারে না, ও মাথার উপর চক্রও নাই, কামড়াইলে কিছু বিলম্বে মৃত্যু হয়। অন্যান্য সাপ তত সাংঘাতিক নহে। ঢোঁড়া প্রভৃতি অনেক সাপের বিষ নাই, এবং কামড়ে মানুষ মরে না। সাপের বিষদাঁত ফেলিয়া দিলে প্রথমোক্ত সর্প সকলের কামড়েও কিছু হয় না। মগ, ও ব্রহ্মদেশীয়েরা সাপের মাথা কাটিয়া ফেলিয়া,বা বিষদাঁত উৎপাটন করিয়া উহাকে মাছের মত পাক করিয়া খায়, এবং সাপ মারিবার এমন ফিকির জানে যে, তাহারা উহাকে কিছুমাত্র ভয় করে না। যথা

১। সাপে কামড় দিবার সময়, মাথা একপার্শ্বে হেলাইলে পার্শ্বের বিষদাঁত লাগাইয়া দিলেই, যাহাকে কামড়ায় সেই

মরে। মগ, ও ব্রহ্মদেশীয় ছেলেরা পর্য্যন্ত এইটী জানে, এবং অগত্যা কোন সাপে কামড়াইতে অগ্রসর হইতেছে দেখিতে পাইলে নিজের পায়ে, বা হাতে, সাপের মুখে এমন সজোরে আঘাত করে, যে উহা মাথা কাতকরা দূরে থাকুক, পশ্চাৎ দিগে হুমড়িয়া পড়ে। তখন খপ করিয়া মাথার নীচে হাতে শক্ত করিয়া মাথার উপর পদাঘাত করিয়া মারিয়া ফেলে।

২। কখন কখন সাপের পশ্চাৎ দিগ হইতে অলক্ষিতভাবে আস্তে আস্তে আসিয়া খপ করিয়া পূর্ব্বমত ঠিক মাথার নীচে ধরে এবং তখনি মাটিতে ফেলিয়া এমন সজোরে মাথার উপর পদাঘাত করে, যে আর কামড়াইবার শক্তি থাকে না, ও শীঘ্র মরিয়া যায়।

৩। ব্রহ্মাদের পায়ে জুতা থাকিলে, একলাফ দিয়া সাপের মাথার উপর চড়ে, বা দাঁড়ায়, এবং সাপে মাথা যেদিগ দিয়া বাহির করিতে চেষ্টা করে, সেই দিগে ঘুরিয়া, এক পা তুলিয়া লইয়া জোরে পদাঘাত করে, এরূপে কয়েকবার আঘাত করিতে করিতে সাপ মরিয়া গেলে খাওয়ার জন্যে বাড়ীতে লইয়া যায়।

৪। যাহারা রিক্তহস্তে সাপ মারিতে এত দক্ষ, তাহাদের হাতে দাও, লাঠী, বা কাঠ থাকে, তাহাদের হাত হইতে সাপ প্রায় এড়াইতে পারে না। মগেরা ছুরী, কি দাও ছাড়া, কখনো চলে না, উদ্দেশ্য সাপ, বা বেঙ্গ শিকার করিয়া বাড়ীতে লইয়া যাওয়া। ইহারা নানা সময়ে,নানা কৌশলে যে সকল সাপ মারে, তাহা দেখিলে চমৎকৃত হইতে হয়।

৫। কোরাণের আদেশ মতে মুসলমানেরা সাপ দেখিলেই

মারিতে বাধ্য, এজন্য ঢিলা, লাঠী, ইত্যাদিতে তাহারা সাপ মারিবার যেমন ফন্দি জানে, নিরীহ হিন্দুরা তাহার এক পাইও জানে না। কাজেই সাপ দেখিলে কিছু করা দূরে থাকুক, হতবুদ্ধি ও মূর্চ্ছিত হইয়া অনেকে পড়ে। সেই অবকাশে সাপে দংশন করিয়া যায়।

আবাল-বৃদ্ধ সকলেই এই সকল কৌশল শিক্ষা করিয়া রাখা উচিত। পায়ে জুতা থাকিলে, সাপে কামড়াইতে পারে না।

পরীক্ষিত প্রয়োগ।

সাপে হাতে, বা পায়ে কামড়াইলে, যখন কামড়ায়, তখনই কামড়ের কিছু উপরে কসিয়া এক দড়ি বা ধুতির কোনায় পাক দিয়া বান্ধিবে। পায়ের আঙ্গুলে কামড়াইলে, ঐ আঙ্গুলে এক বন্ধন, পায়ে এক বন্ধন ও ঠেঙ্গের নলীতে তৃতীয় এক বন্ধন দিবে। আঙ্গুলে কামড়াইলে, তাহার উপরে এক বন্ধন, এবং কব্জার উপরে এক বন্ধন দিবে। তৎপরে শীঘ্র ডাক্তার আনাইবে। ইত্যবসরে একটা জ্বলন্ত পয়সা, লোহা বা প্রেক রাঙ্গা করিয়া পোড়াইয়া দংশিত স্থানের ভিতরে লাগাইয়া দিবে। তখন ডাক্তার আসিয়া পড়িলে, দগ্ধ-অঙ্গ আদুলী প্রমাণ, গোল করিয়া কাটিয়া তুলিবে, এবং তাহার উপর গরম জল ঢালিয়া, কিছু রক্তপাত হইতে দিবে, পরে ঐ কাটা-ঘায়ে ষ্ট্রং নাইট্রিক্, কি সল্‌ফিউরিক্ এসিড্ ভাল করিয়া লাগাইয়া দিবে। অন্য কোন অঙ্গে কামড়াইলে, উহার চতুর্দ্দিগের চর্ম্ম এক হাতে টানিয়া তুলিয়া আর একহাতে চিপড়াইয়া ধরিবে। পরে জ্বলন্ত পয়সা, বা লোহা দিয়া ঐ স্থান পোড়াইবে। ভাল ডাক্তার না পাওয়া গেলে, হাতে তাগা বান্ধা

অবস্থায় দংশিত স্থান পোড়াইয়া দেওয়ার পর, ডাক্তার-খানায় পাঠাইয়া দিবে। তাহা না করিয়া নিশ্চিন্ত থাকিবে না। নাপিতে ঐ স্থানের মাংস কাটিয়া তুলিতে সাহস করিলে অগত্যা তাহার হাতে আত্মসমর্পণ করিবে, তবুও সর্পের বিষ শরীরে থাকিতে দিবে না।

নাড়ী দুর্ব্বল হইলে, ব্রাণ্ডি দুই ড্রামের সঙ্গে, ১৫ ফোটা লাইকর্ এমোনিয়া ও এক আউন্স জল মিলাইয়া আদ্ ঘণ্টা অন্তর ৩।৪ বার খাওয়াইবে।

সর্প-বিষঘ্ন ঔষধ।

পূর্ব্বোক্ত কয়েকপ্রকার বিষাক্ত সাপে কামড়াইলে,আরাম করার কোন ঔষধ এখনো আবিষ্কার হইয়াছে যে তাহা বলা যায় না। অনেকে সাপে-কাটা মৃত মানুষকে জীবিত করার কথা শুনা যায়। ইহারা যদি বাস্তবিকই এরূপ সঞ্জিবনী-ঔষধ পাইয়া থাকে, তাহা সেই সকল ওঝার সঙ্গে সঙ্গেই লুপ্ত হইয়াছে। তবেও কেবল ওঝার চিকিৎসায় আত্মসমর্পণ করিতে কাহারো ইচ্ছা হইলে,অগ্রে দংশিত অবয়বের উপরে দড়ি কি পরার ধুতির এক কোণা রসির মত পাক দিয়া তাহাতে কসিয়া বান্ধ দিবে, ও লোহা-পোড়া দংশনে লাগাইয়া, সেই অবস্থায় ওঝার নিকট যাইতে পারে। ওঝা যাহা ইচ্ছা তাহা করিতে পারে, কিন্তু দংশনের উপরের তাগার বন্ধনটা খুলিয়া দিতে চাহিলে, তাহাতে সম্মত হইবে না। এরূপ খুলিয়া দেওয়া মাত্র লোক যে তখনই মারা পড়িয়াছে ইহার অনেক দৃষ্টান্ত গ্রন্থকার দেখিয়াছেন। কিন্তু এমত

অনেক জন্তু চাক্ষুষ দেখা যায় যে, তাহাদিগকে দেখিলে সাপে শির নত করিয়া পলাইতে উদ্যোগ করে।

খাট-পালঙ্কের উপর মশারি খাটাইয়া কিম্বা উপরে একটা চাঁদা ঝুলাইয়া নীচে শুইলে, রাত্রে চালের উপর হইতে সাপ পড়িয়া কামড়াইবার ভয় থাকে না। রাত্রে ঘরে প্রদীপ রাখিলে সেখানে সাপ আসিতে পারে না, এবং অন্ধকারে কোথাও যাইতে হইলে, হঠাৎ সাপের উপরে পা পড়ে না। রাত্রে কোথাও যাইতে হইলে, শব্দ করিয়া, আলো লইয়া, শিমুল, বা রেঁড়ি তৈলের কি অন্য কোন তৈলের একটা মশাল লইয়া যাইবে। আলোককে সাপে বড় ভয় করে।

ঘরে কি দেওয়ালে কোন গর্ত্ত থাকিলে তাহা ইট, কি পাথর দিয়া বন্ধ করিয়া দিবে। ঘরে কার্ব্বলিক এসিড, কি ধুনার গন্ধ থাকিলে তাহার দুর্গন্ধে ঐ ঘরে সাপ না আসিবার সম্ভব। সেই জন্য ঐ সকল জিনিস প্রায় ঘরে রাখা ভাল।

ঘরের ভিতর সাপ থাকিলে, তাহা শিকার করিবার বা ধরিবার [illegible] সময় [illegible]। [illegible] ঘর হইতে বের বাহির করিয়া দিবে।

বর্ষাকালে সাপের গর্ত্ত জলে পূরিয়া যায় বলিয়া, ঘরে, বা গাছের উপর গিয়া সাপ থাকে, এবং তখনই সর্পাঘাতের অধিক আশঙ্কা থাকে। শীতকালে আবার সাপ গর্ত্তে চলিয়া যায়, বড় বড় যে সকল সাপ, ছাগল বা ভেড়া গিলিয়া ফেলে, তাহাদের বিষ দন্ত নাই বলিয়া ওঝারা বলে।

সর্পের মাংস আহার বাতরোগে বিশেষ উপকারী বলিয়া মগ ও ব্রহ্মদেশীয় লোকেরা বলে। এদেশে কুচে-সাপের ঝোল ঐ বাতরোগে চরাচর ব্যবহার হয়।

১। অর্জ্জুন গাছের ছাল একতোলা জলের সহিত বাটিয়া রোগীকে খাওয়াইতে পারিলে গোখুরা সাপের কামড়ও ভাল হয় বলিয়া বর্দ্ধমান ও রাণীগঞ্জের পর্ব্বতবাসীরা বলে। ঐ গাছও ঐ সকল অঞ্চলে পাওয়া যায়, ও সেই দেশবাসীরা চিনে; গাছের ছাল তুলিয়া রাখিলে, ২।৩ মাস বেশ থাকে।

২। বেলের-শিকড়, বা তাহার ছাল বিশেষ উপকারী বলিয়া কেহ কেহ বলে। পৌরাণিক চাঁদসওদাগর মনসাদেবীর কোমরে যে হেঁতাল কাঠের আঘাত করিয়াছিল, সেই হেঁতালের লাঠী হাতে রাখিলে সাপ নিকটে আইসে না বলিয়া মফঃস্বলের অনেকে হেঁতালের লাঠী হাতে করিয়া বেড়ায়।

৩। ধুঁধুর-মূল, হরিদ্রা, দারু-হরিদ্রা, ও কাঁটানটের মূল একত্রে বাটিয়া, ঘৃত ও মধুতে মাখিয়া চাটিয়া খাইলে সর্পদংশন ভাল হয়।

৪। গোল-মরিচ, নিমের-বিচী, সৈন্ধব লবণ, সমানভাগে বাটিয়া ঘৃত, ও মধু দিয়া চাটিয়া খাইলে সাপের বিষ নষ্ট হয়। সর্পদংশনের উপর প্রস্রাব করিলে উহার স্রোতের জোরে বিষ নষ্ট হয় বা ধৌত হইয়া যায়।

৫। শিমুল গাছের পাতা, ফুল, ফল, ছাল, মূল, প্রভৃতি, বাটিয়া খাইলে ও দংশিত স্থানে প্রলেপ দিলে, কিম্বা অঞ্জন, বা নস্য লইলে, সাপের বিষ নষ্ট হয়।

৬। বিলাতী ঔষধের মধ্যে ষ্ট্রংলাইকর্ এমোনিয়া ২০ ফোঁটা, আধ ছটাক সুরা বা জল দিয়া এক কাঁচ্চা করিয়া, আধ ঘণ্টা অন্তর অন্তর খাওয়াইবে। যতক্ষণে চেতন না হয়, ততক্ষণ ঐ লাইকর্ এমোনিয়া দংশিত স্থানে লাগাইবে। এই ঔষধ প্রত্যেক

পুলিষ ষ্টেশন, বা থানায় পাওয়া যায়। ডাক্তার সাহেবের মতে লাইকর্ পটাস্ সর্পাঘাতের মহৌষধ। মাত্রা ২০।২৫ ফোটা আধ ছটাক দেশীয় সুরা, বা ব্রাণ্ডির সঙ্গে ঘণ্টা ঘণ্টা পান করাইয়া রোগীকে নেশাতে রাখিতে হয়, এবং দংশিত স্থান কাটিয়া দিয়া তাহাতেও তাহা লাগাইতে হয়।

৭। হলকষা, বা ঘলঘসে নামক ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র গাছ মাঠে জন্মে, উহার ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র শাদা ফুল সরস্বতী পূজায় দেওয়া যায়। ইহার পাতা হেলেঞ্চার মত। ঐ পাতা ও ছাল ছেঁচিয়া রস লইয়া তাহা রোগীর চোক, মুখ, কাণ, ও মলদ্বারের ভিতর দিলে, মৃত-কল্প রোগীও নাকি বাঁচিয়া উঠে। ঢাকা, ও মইমনসিংহ অঞ্চলে জিগা (বাবলার) ছাল এক ছটাক ও গোলমরিচ ২৫টা, একত্রে বাটিয়া দুইবারে খাওয়াইলে সর্প দংশিত মৃত-কল্প লোকও বাঁচিয়া উঠে।

৮। পৈটাঙ্গী গাছের মূল জলের সঙ্গে বাটিয়া দংশিত ক্ষতে ক্ষতের উপর লিপিয়া দিলে, বিষ নষ্ট হয়। (ইহার ফুল সর্ষের ফুলের মত। চাকুন্দের পাতার মত ইহার পাতা গোল, ও গাছ ২৷৩ ফুটের অধিক লম্বা হয় না।)

৯। আঁসফল, বা আঁকোড়ের মূল, জল দিয়া বাটিয়া এক কাঁচ্চা খাওয়াইতে পারিলে, বিষ নষ্ট হওয়াতে অচৈতন্য-রোগীও সজ্ঞান হয়।

১০। কালিন্দী-গাছের ডাঁটা জলের সঙ্গে বাটিয়া এক কাঁচ্চা খাওয়াইতে পারিলে, অচৈতন্য অবস্থা হইতে রোগী সজ্ঞান হয়। এই উদ্ভিদের বর্ণ নিলকাল, পোখালে জন্মে, পাতা আমরুলের ন্যায়। ফুল প্রায় দেখা যায় না।

১১। বন পিঁড়িলি, বা পান-পিঁড়লির মূল, জল দিয়া বাটিয়া

কিছু খাওয়াইতে পারিলে, মৃতকল্প রোগীও বাঁচিয়া উঠে। (পাঠকগণ এই সকলের পরীক্ষিত ফল গ্রন্থকারকে জানাইয়া বাধিত করিবেন।)

৮। পাগলা কুকুর, বা শিয়ালের কামড়ে জলাতঙ্করোগ।

স্পর্শাক্রামক রোগের মধ্যে ইহাকে জলাতঙ্ক রোগ বলিয়া বর্ণিত আছে (দ্বিতীয় ভাগের ২০৭ পৃষ্ঠা দেখ)। ইহার আর কয়েকটী প্রসিদ্ধ প্রয়োগ এস্থানে দেওয়া যাইতেছে। যথা—

(১) বাঘের এক গাছা লোম পাকা-কলার ভিতর করিয়া কামড়ের ২।৩ দিনের মধ্যে রোগী খাইলে, জলাতঙ্ক রোগ হইতে পারে না।

(২) সিজগু, সিজ, বা ত্রিশিরা মনসার আঠা ৯।১০ রতি আধ তোলা ইক্ষুগুড়ের ভিতরে করিয়া একেবারে খাওয়াইবে। ইহাতে বড় তেজ হইলে, দধির সঙ্গে পান্তা-ভাত অল্প খাওয়াইবে। ছেলেদের উক্ত আঠার মাত্রা, যত বয়স-তত আধ রতি। জলাতঙ্কের আরম্ভে খাইলেও কেহ কেহ ভাল হয়।

(৩) কামড়ের ২।৩ দিনের মধ্যে আধ-ছটাক করিয়া ধুতুরা-পাতার রস, চিনি, ও ঘৃত একত্রে খাওয়াইয়া দিবে। তাহাতে অজ্ঞান হইলে, বা পাগলামী করিলে, রোগীকে স্নান করাইবে, ও সর্ব্বৎ পান করাইবে। পরে আর জলাতঙ্ক হয় না।

(৪) নারিকেলের শস্য একতোলা, মরিচ-চূর্ণ দুই তোলা, চিনি এক তোলা, ধুতুরা-পাতার রস এক তোলা একত্রে মাখাইয়া

গাঢ় হইলে, নারিকেল জল দিয়া তরল করিয়া খাইবে, পরে আর জলাতঙ্ক রোগ হয় না।

৯। বাঘ, হাঙ্গর বা কুমীরে ধরা।

এই সকল প্রায়ই [illegible] বিপদ বাঘে কামড়াইয়া ধরিলে, শীঘ্র মৃত্যু ঘটে। লেপ, কাঁথা, কি কম্বল মুড়ী দিয়া শুইলে বাঘে অনেক সময় ঐ সকল কামড়াইয়া ধরিয়া পলায়ন করে। মশাল কি লণ্ঠন হাতে থাকিলে বাঘ নিকটে আসে না। অতএব যে দেশে বাঘের ভয়, সেখানে আলো কি মশাল ছাড়া রাত্রে কোথাও কেহ যাইবে না গাছে চড়িলেও বাঘ হইতে এড়ান যায়।

কুমীরে প্রায়ই হাত কি পা কামড়াইয়া ধরে। তখন হতবুদ্ধি না হইলে বাঁচিবার অন্ততঃ এক দুই উপায় আছে। যথা—

(১) জালিয়াদের কুমীরে তাড়াইয়া আনিলে পরার ধুতি কি চাদর জলে ভাসাইয়া দিয়া এক পাশে ডুব দিয়া কি আস্তে আস্তে সরিয়া গেলে ঐ সকল জন্তু সচরাচর ঐ কাপড় খানাকে আক্রমণ করে।

(২) হাতে, কি পায়ে কামড়াইয়া ধরিলে, কুমীরের সঙ্গে খানিক দূর গিয়া সুবিধা মত উহার চোখে খামচি কি উহার ভিতর আঙ্গুল ঢুকাইয়া দিতে পারিলে তখনই তাহাকে ছাড়িয়া পলায়ন করে। এক চোখে আঘাত করিতে পারিলেও হয়। [illegible]ন জালিয়া কুমীরের পিঠে চড়িয়া দুই হাতে দুই চোখে এমত আঘাত করে যে পরে অন্ধ-কুমীর তাহার আজ্ঞার সম্পূর্ণ অনুবর্ত্তী হইয়া তাহাকে পিঠে করিয়া বুঁটি লইয়া যাইত।

হাঙ্গরে হাত কি পা কামড়াইয়া ধরিলে তখনই সেই অঙ্গ ছিঁড়িয়া গিলিয়া ফেলে একটা তখন দ্বিতীয়বার আক্রমণ করে না কিন্তু দ্বিতীয় হাঙ্গরে ধরিতে পারে, কারণ ইহারা ৫।৬টা কি আরো অধিক দল বান্ধিয়া শিকার অন্বেষণ করে। হাঙ্গরের পেটে আস্ত মানুষও পাওয়া যায়।

১০। চোকে ধূলা বালি প্রভৃতি প্রবেশ।

(১) চোকে ধূলা বালি পড়িলেই কষ্টবোধ হয়, ও ক্রমাগত উহা হইতে জল পড়িতে থাকে। এবং ঐ জলের স্রোতে প্রায় ঐ সকল পদার্থ চোক হইতে ধৌত হয়। (২) কিন্তু তাহা না গেলে কোন যুবককে চোক পরীক্ষা করিতে দিলে, সে ধূলা বালি, পড়িয়াছে কিনা বলিতে পারে। তখন ধূতির কি চাদরের একটি সরু কোণায় জল কি মুখের থুথু একটু লাগাইয়া পাক দিয়ে পরে উহার অগ্রভাগ চোকের ধূলা কি বালুতে স্পর্শ করাইলেই তাহাতে লাগিয়া উঠিয়া আইসে। (৩) ঐ বালি চোকে বিঁধিয়া থাকিলে, কাপড়ের কোণার সঙ্গে লাগিয়া আইসে না, তখন একটা পিন্ বা সুঁচের অগ্রভাগ দিয়া ঐ বালি চোকে সংলগ্ন স্থান হইতে সরাইয়া দিবে, কিম্বা ঐ সুঁচের অগ্রভাগে করিয়া তুলিয়া লইতে চেষ্টা করিবে। ফুটাস্থান হইতে অল্প সরাইয়া দিলে পারিলে, শেষে ধূতির কোণায় লাগাইয়া আনা যায়। (৪) চোকে ধূলা বালি দেখা না গেলে একটা আস্ত সরু চাউল চোকের উপরের পাতার ভিতরদিকে দিয়া চোক বুজিয়া থাকিবে, কিম্বা ঐভাবে ঘুমাইয়া পড়িবে। পরে ঐ ধূলা, কি বালি চাউলের সঙ্গে লাগিয়া

বাহির হয়। (৫) কিম্বা একটা গ্লাস কি বাটি-পূর্ণ পরিষ্কার জলে চোক ডুবাইয়া ঐ জলের ভিতর চোক খুলিলে, উহার বালু জলের ভিতর পড়িয়া যায়। দোলের সময় চোকের ভিতর ফাগ্ বা আবীর দিলে জলেডুব দিয়া ও সেই চোক খুলিবে সম্মুখের জলে নাড়া দিলে আবীর বাহির হয়। চোকে কাজল দিলে ভাল, মাখন দিলে আরো ভাল। আবীরের সঙ্গে ধূলা বালি মিশ্রিত থাকিলে, সেই ফাগ্ চোকের ভিতর দিলে অনেকে অন্ধ হইয়া যায়। এজন্য ঢাকা প্রভৃতি স্থানে চোকে আবীর দেওয়ার প্রথা যে প্রচলিত আছে তাহা শীঘ্র উঠাইয়া দেওয়া অতি আবশ্যক। পশ্চিম-বাঙ্গালায় চোকের পাতার উপর কাজল দেওয়ার প্রথা যে আছে তাহা ও কখন কখন চোকের ভিতর গেলেও দৃষ্টির হানি করে। বস্তুতঃ চোকে ফাগ্ দেওয়া যেমন একটা কুসংস্কার মূলক অসভ্য ও নিষ্ঠুর আমোদ, ভাল চোকে কাজল দেওয়াও একটা অনিষ্টকর অসভ্য ও মিথ্যা শোভাবর্দ্ধনের এক উপায়, এবং এই দুই প্রথা শীঘ্র উঠাইয়া দেওয়া আবশ্যক।

৬। চোকের ভিতর লোহার চূর পড়িয়া বিধিয়া থাকিলে, লৌহাকর্ষক অয়স্কান্ত, বা চুম্বক পাথর, ঐ লৌহচূর্ণের নিকট ধরিলে, কিম্বা স্পর্শ করাইলে, তাহার সঙ্গে উহা লাগিয়া উঠিয়া আইসে।

নাকের ভিতর কুঁচ, ছোলা, তেঁতুলের বীচি, মটর, প্রভৃতি প্রবেশ।

এসকল ছেলেরা খেলিতে খেলিতে প্রবেশ করায়। শেষে বাহির করিতে না পারিয়া কাঁদিতে আরম্ভ করে। ছোলা মটর

নাকের জলে ফেলিয়া এমন আটকিয়া পড়ে, যে তাহার ভিতর দিয়া আর শ্বাস বহিতে পায়না।

১। নাকে প্রবেশ হওয়া মাত্র জানা গেলে, দ্বিতীয় নাকের ভিতর খোলার ডাঁটা লাগাইবে তাহাতে হাঁচির উপক্রম হইলে, তখন মুখ বন্ধ করিয়া ও ভাল নাকের রন্ধ্র আঙ্গুলে টিপিয়া ধরিবে, তাহাতে হাঁচির প্রবল প্রশ্বাস-বায়ুর জোরে নাকে যাহাই থাকুক না কেন বাহির হইয়া পড়ে।

২। ছেলে কিছু বুদ্ধিমান্ হইলে ভাল নাকটা টিপিয়া ধরিয়া কফ ঝাড়ার মত দ্বিতীয়, বা আক্রান্ত নাকের ভিতর দিয়া জোরে শ্বাস ছাড়িলে তাহাতে যাহা ঢুকিয়া থাকে, তাহা বাহির হইয়া পড়ে।

৩। নাপিতেরা একপ্রকার চেটাল, ও বক্রাগ্র সলা দিয়া যে কাণের ময়লা বাহির করে, তাহাতেও নাকের ছোলা, কুঁচ, ইত্যাদি বাহির করা যায়

৪। পূর্ব্বোক্ত কোন উপায়ে কৃতকার্য্য না হইলে, ডাক্তারে বাঁকা নলযুক্ত একপ্রকার পিচকারী মুখের ভিতর দিয়া নাসারি পেছনদিগের ছিদ্রের দিগে জোরে পরিষ্কার জলের পিচকারী দিলে জলের স্রোতের সঙ্গে ঐ পদার্থও বাহির হইয়া যায়।

৫। নচেৎ, ডাক্তার আনাইলে তিনি ছেলেকে শোয়াইয়া অল্প অল্প করিয়া ক্লোরোফর্ম শোকাইয়া কিছু অচেতন হইলে ডাইরেক্টরের যেদিগ চামচার মত, তাহা ঐ পদার্থের এক প্রা দিয়া এক টুকু উপর, বা পেছনদিগে ঠেলিয়া দিয়া, পরে পদার্থকে বাহিরের দিগে টানিয়া আনিবেন।

৬। কাণের ভিতর কুঁচ, মটর, পিপড়া ইত্যাদি, প্রবেশ।

কাণে পিপড়া ঢুকিলে সর্ষের তৈল ২।১ ফোটা ভিতরে দিলে উহা একটু পরে মরিয়া যায়।

এসকল নাপিতেরা তাহাদের শলা দিয়া প্রায় বাহির করিতে পারে।

নচেৎ কাণের ভিতর একপার্শ্বে লাগাইয়া কিছু জোরে পিচ-কারী জল দিলে ঐ জলের সঙ্গে ঐ পদার্থও বাহির হইয়া পড়ে।

৪। ইহাতেও কৃতকার্য্য না হইলে, ডাক্তার ডাকাইবে তিনি ছেলেকে অল্প অজ্ঞান করিয়া, শেষোক্ত নিয়মে ঐ পদার্থ বাহির করিয়া ফেলিবেন।

৭। শ্বাসনালীর ভিতরে কোন পদার্থ প্রবেশ।

জল, কি ভাত, বা অন্য কোন খাদ্য, গিলিবার সময় কথা কহিলে, কি হাসিলে, তাহার কিছু, শ্বাসপথ দিয়া গিয়া শ্বাসবন্ধ হইবার উপক্রম হয়। তখন বারকত উপর্য্যুপরি কাস দিলে, ঐ পদার্থ বাহির হইয়া যায়।

২। কিম্বা গলায় আঙ্গুল দিয়া বমি করিবে।

৩। গলায় মাছের কাঁটা কিম্বা অন্য কিছু আটকিয়া থাকিলে (ক) আস্ত ভাতের-দলা গিলিবে, বা গলায় আঙ্গুল দিয়া পেছন দিকে কাঁটা ঠেলিয়া দিবে, (খ) কিম্বা বমন করাইবে।

৪। কিছুতেই ঐ পদার্থ বাহির না হওয়াতে শ্বাসের ব্যাঘাত হইয়া পড়িলে, শীঘ্র ডাক্তার আনাইয়া "ট্রেকিয়টমী" নামক অস্ত্রব্যবস্থা করিয়া শ্বাস বায়ু গমনাগমনের দ্বিতীয় পথ করিয়া লইবে।

৮। চাবি, মার্বেল, আঙ্গুরী, পয়সা প্রভৃতি গিলিয়া ফেলা।

ছেলেরা খেলিতে খেলিতে না গিলেমত প্রায় কোন পদার্থই নাই। কিন্তু তাহা প্রায়ই। বাহ্যের সঙ্গে বাহির হইয়া যায়।

(ক) বমির ঔষধে ও বাহির হয় যদি আহারের পরেই এরূপ ঔষধ খাওয়া যায়।

(খ) নচেৎ কাষ্টর অইল্ (এরণ্ড তৈল) খাওয়াইয়া দেওয়া আবশ্যক।

(গ) কেহ ইচ্ছা পূর্ব্বক অনেক আফিং, সিমল্‌খার, হরিতাল, রসকপূর, ইত্যাদি কোন এক বিষ গিলিয়া ফেলিলে, তৎক্ষণ দুই মুটো লবণ মিশাইয়া, একশের জলপান করাইয়া, গলায় বারবার আঙ্গুল দিয়া বমি করাইবে। এরূপ বারবার জলপান করাইয়া বারবার বমি করাইবে। লবণ না পাইলে খালী জলপানেও বমি হয়, কিম্বা ২০।৩০ গ্রেণ ইপিকা চূর্ণ খাওয়াইয়া ১৫ মিনিট পরে একশের জলপান করিলে বমি হয়।

ঐরূপ ঘটনার পর ছেলের পেটে বেদনা, কোষ্ঠবদ্ধ, বা ভেদ হইতে আরম্ভ করিলে ঐ পদার্থ বাহির হয় নাই এরূপ, অনুমান করিতে হইবে।

একবার রেচক ঔষধে ঐসকল পদার্থ বাহির না হইলে দ্বিতীয় বার তাহা ব্যবহার করিতে হয়, ও রোগীকে বসাইয়া, আস্তে আস্তে রোগীর পেট নীচের দিগে মর্দ্দন করিয়া দিতে হয়। [illegible] না হইলে কাষ্টর [illegible] ৩ আউন্স টার্কিং তৈল [illegible] সাবানজল দশ ছটাক, মিলাইয়া পিচকারী দিয়া খানিকক্ষণ

দুই নিতম্ব টিপিয়া ধরিবে, যেন জল আর বাহির হইয়া না যায়।

গুলি, বড়শী, কাঁটা, প্রভৃতি শরীরে প্রবেশ।

টা প্রবেশ করিলে তখনই আর একটা কাঁটা, সূচ, বা ... নিয়া বাহির করিবে। তাহার সুবিধা না থাকিলে, নাপিতকে দিয়া চর্ম্ম অল্প অল্প কাটিয়া দিয়া পরে সাঁড়াশী দিয়া বাহির করিবে।

২। চর্ম্মের নীচে গুলি, ছিটাগুলি, কি খেজুরের-কাঁটা ঢুকিয়া থাকিলে এবং হাতে শক্ত বোধ হইলে, উপরের চর্ম্ম নাপিতকে দিয়া কাটাইয়া, বাহির করিবে, নচেৎ ভাল অস্ত্র চিকিৎসকের আবশ্যক।

৩। গায়ে বড়শী ফুটিলে, চর্ম্ম কাটিয়া বাহির করিতে বড় কষ্ট হয়। কিন্তু আর এক সহজ উপায়ে তাহা বাহির করা যায়। ... বড়শীর সূতা কাটিয়া খুলিবে। পরে সূচ দিয়া কাপড় সেলাই করিবার সময় যেমন একদিগে ফুড়িয়া দিয়া আর একদিগে দিয়া টানিয়া লইতে হয়, তেমন বড়শী ফুড়িয়া থাকিলে, উহার গোড়া ধরিয়া আরো জোরে ঠেলিয়া দিবে, যেন উহার মাথা বাহির হয়। তখন মাথা দুই আঙ্গুলে ধরিয়া ঐদিগ দিয়া টানিয়া বাহির করিয়া লইবে। তাহাতে এক ফোটা রক্তও পড়ে না।

১৩। পুরাতন অন্ত্রবৃদ্ধি রোগীর অন্ত্রে হঠাৎ ফাঁস লাগা।

এরোগে কোন অন্ত্রের কিয়দংশ পোতার [illegible] [illegible] পড়ে। তখন হইতে ঐ আঁতড়ী চলিবার সময় [illegible] সচরাচর একটা শব্দ করিয়া পেটের ভিতর [illegible] [illegible] বসিলে, চলিলে, কি দাঁড়াইলে, পোতাকে আবার [illegible] কাচারো, শুইলে, ও পেটের ভিতর আঁতড়ী উঠিয়া যায় [illegible] ইহাতে কোন বিশেষ কষ্ট ও হয় না।

কিন্তু যখন আঁতড়ী পোতায় নামিয়া পড়ে, তখন (১) [illegible] সবজী, দাল, ইত্যাদি আহারের গতিকে, অন্ত্রে বাতাস জন্মে, [illegible] বাতাস যদি পোতার ভিতরের অন্ত্রেও যায়, তাহাতে ঐ সকল ফুলিয়া উঠাতে, ঐসকল প্রকৃত স্থান ভ্রষ্ট অন্ত্রেতে ফাঁস লাগে। (২) কিম্বা সজোরে কিছু উঠাইতে, টানিতে, বা দৌড়িতে গেলে, পূর্ব্বে যতখানি আঁতড়ী নিয়ত পোতায় নামিয়া পড়িত, তাহা [illegible] নামিয়া পড়িয়া সমুদয় আটকিয়া যায়, ও তাহাতে [illegible] জন্মে, পেট ফুলিয়া উঠে, বমি হয়, এবং কখন কখন বমিতে [illegible] বাহির হয়, এবং আঁতড়ী শীঘ্র পেটের ভিতর উঠিতে না পারিলে রোগীর পক্ষে সাংঘাতিক হয়। এজন্য ইহার সুচিকিৎসাগ সকলের জানিয়া রাখা আবশ্যক। যথা

১। রোগী এক খানা তক্তপোষের উপর চিত করিয়া হাঁটু উচ্চ করিয়া, হাতের সঙ্গে ঠেঙ্গ লাগাইয়া শুইবে এবং [illegible] দিগে তক্তপোষের যে দুই পায়া আছে, তাহা দু খানা [illegible] চৌকির উপর তুলিয়া দিবে, ইহাতে মাথা অপেক্ষা রোগীর পাছা উচ্চ হইয়া থাকে। কিন্তু মাথার দিগে [illegible] পড়িয়া না যায় [illegible]

গে দিয়ালে ঠেকাইয়া রাখিয়া রোগীর মাথা
কিয়া উপর রাখিয়া আর যদি ভিন্ন যেরূপ
তে আঁতড়ী পোঁ... ...তে তুলিয়া দিত, সেই
...কি না রোগী একবার চেষ্টা করিবে। না
...উরুর মধ্যে রাখিয়া দিবে, যেন নীচের দিগে

বরফ পাওয়া গেলে, ব্যথা-যুক্ত কুচকি, ও পোতার
পর, কাপড়ে জড়াইয়া দুই চারি টুকরা বরফ বসাইয়া দিবে।
সকল ... হইয়া গেলে, নূতন বরফ বসাইবে। যে স্থানে বরফ
...য়া যায় না, ভিজা নেকড়া লাগাইয়া দিয়া, না-উক্ত-স্থান
...র উপর ... জলের ধারা দিবে, ও তাহাতে বাতাস
দিবে।

৩। দুই রতি আফিং জলে গুলিয়া বয়ঃপ্রাপ্ত লোক হইলে,
একবারে খাওয়াইয়া দিবে, পরে দুই ঘণ্টা অন্তর-অন্তর আধ
...তি আফিং জলে গুলিয়া খাওয়াইবে। ফলতঃ আফিং
...য়া রোগী ঘুমাইয়া পড়া চাই, এবং জ্ঞান হইতে লাগিলে,
...বার আধ রতি করিয়া, খাওয়াইবে। আফিমে নিদ্রিত-অবস্থায়
...য়ই আঁতড়ী পেটের ভিতর উঠিয়া যায়। ফলতঃ ডাক্তারেরা
...ন আঁতড়ী তুলিয়া দিতে পারে না, এবং অস্ত্র চিকিৎসা বিনা
...রাম হইবে না, এরূপ বলিয়া যায়, তখনও অনেক রোগী
...ফিং ও বরফ, বা শীতল জল প্রয়োগের গতিকে আরোগ্য হয়।
ডাক্তারেরা ...কা তুলিয়া দেওয়ার চেষ্টার পূর্ব্বে এই নিয়মে
...যোগ ক...লে প্রায় রোগী আরোগ্য হইতে দেখা যায়।
... ...ড়েক্ট্রাক্ট অব সরকার লাইকোপোডিয়ম (২০০) দুই

পাটা অম্ল জলের সঙ্গে একবার খাওয়া
ঠিক রোগীকে বিরাম দ[illegible]। কিন্তু
[illegible]রের পূর্ব্বে [illegible] দিবে।

১১। রজঃকৃচ্ছ্র

ঋতুর সময়, উহার পূর্ব্বে, বা আরম্ভে তলপেটে অসহ্য বেদনা উপস্থিত হইলে, তাহা নিবারণের ঔষধ হাইড্রেট [illegible] ক্লোরেল ৩০ গ্রেণ, ব্রোমাইড অপ পটাসিয়ম ২০ গ্রেণ, টিংচর কেমেবিস ১৫ ফোটা, টিংচর ওপিয়াই ১৫ ফোটা, জল [illegible] ছটাক, সিরপ বা মদ এক কাঁচ্চা একত্রে খাওয়াইয়া স্ত্রী-অঙ্গে তুলার গুঁজী দিলে রোগী ঘুমাইয়া সুস্থ হয়।

একেবারে আরোগ্য হওয়ার একটী চমৎকার হোমিওপেথিক ঔষধ আছে।—বেদনা হওয়া মাত্র ককিউলস্ ইণ্ডিকস্ (৫) আদ ঘণ্টা অন্তর অন্তর দুই ফোটা খাওয়াইলে বাতনা শীঘ্র দূর হয়। পরে ১।২।৩ দিন অন্তর অন্তর খালী-পেটে [illegible] এক মাত্রা করিয়া খাওয়াইলে আবার ঋতুর সময় কিছু মাত্র বেদনা বোধ হয় না।

আকস্মিক ঘটনার সার।

১। জলে ডুবার পর জ্ঞান, বা হোস থাকিলে, [illegible] দিয়া বমি করাইয়া পেটের জল বাহির করিয়া দিবে। [illegible] হাতে, পায়ে, বুকে, ও পেটে গরম-জল-পূর্ণ বোতলের সেক দিবে।

২। নিস্পন্দ বা অচেতন হইয়া থাকিলে [illegible] লোক

হইয়া রোগীকে [illegible] করিয়া মাথার উপর এমন ভাবে না
রোগীর উপর [illegible]টি তাহার [illegible] কে এ ভাবে
[illegible] ডাইয়া ৪।৫ [illegible] রাখিলে, রো[illegible]
য় জল বাহির হয়, পরে রোগীকে চিৎ করিয়া তোষ[illegible]
[illegible]র শোয়াইবে।

[illegible] রোগীর গলা, ও স্কন্ধের নীচে একটী বালিস রাখিয়া [illegible] ক্রিয়ার অনুসরণ করিবে। যথা রোগীর দুই পার্শ্বে [illegible]জন হাটু গাড়িয়া রোগীর দুই কনুই দুই জনে ধরিয়া, উহা [illegible] একবার রোগীর মাথার উপর তুলিবে, একবার ঐ দুই বাহু [illegible]কের উপর দিয়া একটু চাপিয়া তাহার দুই পার্শ্বে লইয়া যাইবে। [illegible]রূপ এক জনের দ্বারাও হয়। তাহাতে বুকের ভিতর বাহিরের [illegible]তাস একবার প্রবেশ করে, ও একবার বাহির হইয়া গিয়া [illegible]ক স্বাভাবিক নিশ্বাস প্রশ্বাস ক্রিয়াকে অনুকরণ করা হয়। [illegible]ভাবে ক্রমাগত ১।২ ঘণ্টা না করিয়া রোগীকে বাঁচাবার পক্ষে [illegible]াশ হইবে না।

তাহার সমুদয় শরীরে ও হাতে-পায়ে গরম জলপূর্ণ বোতলের সেক দিবে, ও তার্পিন কি সর্ষের তৈল শরীরে মালিস করে, কিম্বা পশমী কাপড় দিয়া শরীর রগড়াইবে।

৫। রোগীর শরীরে গ্যাল্ভ্যানিক্ ব্যাটারি, বা তাড়িতের [illegible]প্রাত বহাইলেও কখন কখন রোগীর শ্বাস আইসে, পরে নাকে [illegible] শোকান উচিত।

কাপড়ে আগুন লাগিলে, উহা খুলিয়া ফেলাই উচিত। তাহা করিতে না পারিলে, ঐ ব্যক্তিকে মাটিতে শোয়াইয়া এক দিগে গড়াইয়া দিলে আগুন নিবিয়া যায়।

ও তিসির তৈল মিশাইয়া তাহার প্রলেপ দিবে। ছাল উ[illegible] গেলে ঝোলা-গুড় লাগান যায়। কিন্তু তাহাতে পিপড়ে ধরা[illegible] আশঙ্কা থাকে। বরং ক্ষতের উপর পেঁজান তুলা ব[illegible]লে মন্দ [illegible] না। পরে গায়ে কাপড় জড়াইবে। কেহ [illegible] তুলার পা[illegible] বর্ত্তে চাউলের আটা বা চক্-খড়ি চূর্ণ ফোস্কায় লাগাইয়া দেয়। কিছুতেই জ্বালা বারণ না হইলে, জলে, মলমল কাপড় ভিজাইয়া গায়ে তাহা জড়াইয়া দিবে, এবং না-শুকায়-মত তাহাতে জলের [illegible]রা দিবে।

১১। অনিষ্টকর বাষ্পের মধ্যে মনুষ্যের প্রশ্বাস-বায়ু কার্ব্ব[illegible]নিক্ এসিড্ গ্যাস্, প্রধান। আলো-কর কার্ব্বণিক্-অক্সা[illegible] গ্যাস্, কয়লার-আকরের নানা বিমিশ্র গ্যাস, কোন [illegible] ঔষধের বাষ্প যথা ক্লোরোফর্ম্ম, হাইড্রোসিয়েনিক্ এসিড্ গ্যা[illegible] ইত্যাদি প্রধান।

এই সকলের বাষ্প অতিরিক্ত পরিমাণে শরীরে প্রবে[illegible] করিলে ন্যূনাধিক পরিমাণে শরীরকে বিষাক্ত করে।

১২। রোগীকে মুক্ত স্থানে রাখিয়া কেবল বাতাস করিবে। [illegible] হইলে, মুখে জল বারবার আছড়াইয়া দিবে এবং সঙ্গে [illegible]

...গার সোয়ারগন জ্যোৎস্নাবা রোগার
...য়া অনুকরণ (উভবি ... পৃষ্ঠা দেখ)
...ও লাগাইবে।

...ইতে পড়িয়া অচেতন হইলে, সুমাজ্জিত ...
করিবে ও চোকে মুখে জলের ছিটা
...না বহিলে, দুই হাত ধরিয়া নিশ্বাস-প্রশ্বাস
...বে। (২১৮ পৃষ্ঠা দেখ) এবং পাওয়া গেলে গ্যালভেনিক্
ব্যাটেরিও লাগাইবে। হাত, পা, ইত্যাদি অবয়বের অস্থি ভাঙ্গিয়া
গেলে, ভাল ডাক্তার আনাইবে।

১৪। রক্তপাত বড় ভয়ানক ঘটনা। (ক) নাক হইতে রক্ত পড়িলে রোগীর নাক টিপিয়া ধরিবে, গলার বোতাম খুলিয়া দিবে, এবং এক স্থানে বসিয়া, দুই বাহু মাথার দুই পার্শ্বে যতক্ষণ পারে, উচ্চ করিয়া রাখিবে।

১৫। নাকের ভিতর বাগভেরণ্ডার ক্ষীরে তুলা ভিজাইয়া দিলেও রক্ত বন্ধ হয়। ফটকিরি, বা হিরার-কস্ চূর্ণ বা তার্পিং তৈলের ঘ্রাণ টানিলে ... হয়।

কিছুতেই রক্ত বন্ধ না হইলে, নাকের ছিদ্র ভরিয়া তুলা, কি স্পঞ্জের গুঁজী দিবে। নাসা হইতে রক্তপাতে, বৃদ্ধদের, ... লোকের ভয় নাই। দুর্ব্বল বা রুগ্ন শরীরে হইলে, আশঙ্কাজনক।

১৬। দাঁতের মাড়ি হইতে রক্ত পড়িলে, বাগভেরণ্ডার ক্ষীর পেঁজান তুলায় করিয়া লাগাইবে। টিংচার্ ফেরি মিউরিয়স, হিরার কস্ ইত্যাদিও উপকারী। তাহাতে বারণ না হইলে পেঁজান তুলায় চাপা দিবে। হোমিওপেথিক হেমামিলিস ঔষধও বিশেষ উপকারী।

বুকের ভিতরের রক্ত টকটকে রাঙ্গা, ফেনিল বা ফেনাযুক্ত থাকে। পেটের র খাদ্যদ্রব্য, বা পিত্ত মিশ্রিত, ও বমির সঙ্গে ব হওয়া মাত্র, বিছানায় লম্বা হইয়া পড়িয়া থ পান করিবে, ও বরফ খাইবে।

১৮। প্রস্রাবের সঙ্গে বা গুহ্যদ্বার দিয়া রক্তপড়িলে, সেই প্রকারে চিকিৎসা করিবে।

১৯। ঋতুর সময় ভয়ানক রক্তপাত হইলে, রোগীকে শোয়াইয়া দিয়া প্রায় পূর্ব্বমত চিকিৎসা করাইবে। ঐ অঙ্গে তুলার, বা স্পঞ্জের গুঁজী দেওয়া বড় দরকার।

২০। প্রহার বা আঘাতে রক্তপাত হইলে, শীঘ্র চিকিৎসার আবশ্যক। সামান্য কাটায় রক্তপাতে, ঐস্থান খানিকক্ষণ টিপিয়া ধরিলে রক্ত বন্ধ হয়, কিম্বা তাহার উপর বরফ, বা শীতল জলের ধারা দিবে। নেকড়া বা কাগজপোড়ান ভস্ম, ফটকিরি, বা ... জলের চূর্ণ, ইত্যাদি লাগাইতে পারে।

২১। অধিক কাটা গেলে, খালি-তুলা, বা ... জলে ভিজান তুলা, গদির মত উচ্চ করিয়া ক্ষতের উপর বসাইয়া দিয়া বান্ধিয়া রাখিবে। গলা, চোক, পেট, বা পোঁদা, এই ... অঙ্গ টিপিয়া ধরাও যায়না, বা কসিয়াও বান্ধাও যায় না। ছোট রক্ত প্রণালী সাঁড়াশী কি চিমটা দিয়া টানিয়া ধরিয়া ... দিয়া কসিয়া বান্ধিবে। অন্য সব অঙ্গেও তদ্রূপ করিয়া ... নিবারণ করা যায়। সর্ব্বাপেক্ষা নাপিতের চিমটা, বা ...

টানিয়া কুরিয়া পাইবার জন্য হলে,
সিবের সূতা দিয়া উহা বান্ধিয়া ফেলিলে,

পতঙ্গের দংশন জ্বালা, ছেলেদের পক্ষে বিরক্তকর। মাছি, ডাঁশ, বিছা, ভীমরুল, ও বড় জাতের পিপড়া কামড়াইলে, মাগুর, সিঙ্গি মাছের কাটার আঘাতে চূণ দিলে, কচুপাতা দিয়া ঐ স্থান পুঁছিলে ভাল হয়, সূক্ষ্ম চুলের ক্রশ্ বা বাংলার গঁদ নেকড়ায় লাগাইয়া ঐ স্থান পুঁছিলেও জ্বালা দূর। পরে জ্বালা করিলে ঐ স্থানে ভিজা নেকড়া বান্ধিয়া তাহাতে ক্রমে জলের ধারা দিবে।

মৌমাছির দংশনে মধুর প্রলেপ বিশেষ উপকারী। বিছা কামড়াইলে চূণের প্রলেপ ভাল। শুয়াপোকার হুল ফুটিলে ডুমুরপাতা দিয়া পুঁছিয়া ফেলিয়া শীতল জলের পটি দিবে কিম্বা চূণ লাগাইয়া দিবে।

২৩। সর্পাঘাত বড় সাংঘাতিক ঘটনা। বিশেষতঃ ফেণাধারী গোখুরা, কেউটে, শঙ্খচুর ও পাতরাজ কামড়াইলে শীঘ্র মরে। কানড়ে কামড়াইলে কিছু বিলম্বে মরে। ঢোঁড়া সাপের বিষ নাই। সাপ সকলের বিষ-দাঁত তুলিয়া ফেলিলে, তাহার কামড়ে কিছু হয় না।

২৪। বিষালু সাপে কামড়ান মাত্র, হাত কি পা হইলে, তাহার উপরে ধুতির কোণা, তাগা, কি দড়ি কসিয়া বান্ধিয়া দিয়া, শেষে জ্বলন্ত কয়লা, বা জ্বলন্ত লোহার রোগ কামড়ের স্থানে দাগ করিয়া লাগাইবে। শরীরের অন্য কোনস্থানে কামড়াইলে ঐ স্থানের চর্ম টানিয়া তুলিয়া চিপড়াইয়া রাখিবে,

ও জলও [illegible] করিয়া, বা জল [illegible] ...ার সঙ্গে, তাহার ভিতর ক্ষেপ, করিয়া লাগাইয়া দিবে। পরে ডাক্তারের হস্তে ঐ দংশিত চর্ম্ম কাটিয়া তুলিয়া ফেলিবে।

[illegible] তালের লাঠী, আলো, বা মশাল সঙ্গে রাখিলে সাপ নিকটে আইসে না। রাত্রে মশারি, বা খাটের নীচে শুইলে উপর হইতে সাপ পড়িয়া কামড়াইতে পারে না। রাত্রে ঘরে আলো রাখিবে।

ঘরের মেজ্যা বা দেয়ালে গর্ত্ত থাকিলে, তাহা ইট পাথর দিয়া রুদ্ধ করিবে। ঘরে বেঙ্গ ঢুকিতে দিবে না, কারণ উহা সাপের শিকার বলিয়া উহার জন্য সাপও ঘরে ঢুকে। বর্ষাকালে গর্ত্ত জলপূর্ণ হয় বলিয়া সাপ ঘরে, কিম্বা গাছের উপর থাকে, তখনই বিশেষ সতর্কের আবশ্যক।

২৫। (ক) বাঘ, হাঙ্গর, বা কুমীরে ধরিলে বড় বিপদ।

সঙ্গে মশাল, কি আলো থাকিলে বাঘ প্রায় নিকটে আইসে না। গাছের উপর চড়িয়া থাকিলে বাঘ হইতে এড়ান যায়। লেপ, কাঁথা, কি কম্বলের মুড়ী দিয়া থাকিলে বাঘে উপর হইতে তাহাই কামড়াইয়া লইয়া পালায়।

(গ) কুমীরকে দেখিলে, উহার সম্মুখে নিজের পরার ধুতি ফেলিয়া দিয়া, এক পার্শ্বে সরিয়া গেলে, ঐ ধুতি কামড়াইয়া লইয়া যায়, ও প্রতারিত হয়। কুমীরে, পায়ে ধরিলে, হাতে উহার চোক খামচাইতে পারিলে, তখনই উহা শিকার ফেলিয়া পালায়।

২৬। চোকে ধূলা বালি পড়িলে জল দিয়া ঐ চোক ধুইবে কিম্বা সূক্ষ্ম দৃষ্টিকারী কোন যুবক, [illegible] আর্দ্র কোণা দিয়া চোকের বালি বাহির করিবে। আর চোকে তুলিয়া [illegible]

পালক কি সূঁচের অগ্রভাগ দিয়া উহাকে বাহির করা যায়। কিন্তু চোকের পাতার ভিতর একটি পরিষ্কার চাউল ঢুকাইয়া দিয়া চোক মুদিয়া থাকিলে পরে ঐ চাউলে লাগিয়া, বালি বাহির হইয়া যায়। একটা বাটি বা গ্লাসপূর্ণ পরিষ্কার জলে, চোক ডুবাইয়া ও খুলিয়া রাখিলেও ধলা বালি ঐ জলে পড়ে। চোকের ভিতর আবীর গেলেও এরূপে চোক পরিষ্কার করিতে হয়। চোকের ভিতর কাজল গেলে, পরিষ্কার ঘৃত, কি মাখন দিয়া মুছিয়া লইতে হয়। চোকের ভিতর লোহার চূর্ণ ঢুকিয়া থাকিলে, তাহাতে চুম্বকপাথর ছোঁয়াইলে, উহার সঙ্গে উঠিয়া আইসে।

৩২। নাকের ভিতর নানাপ্রকার পদার্থ প্রবেশ করিয়া দেওয়া ছেলেদেরই কর্ম্ম। নোস্যর ধোঁয়া অপর নাকে দেওয়ার পর মুখ ও সেই নাক চাপিয়া ধরিলে, যে নাকে কোন পদার্থ ঢুকিয়া থাকে, তাহা হইতে হাঁচীর বাতাসের সঙ্গে ঐ পদার্থ বাহির হইয়া যায়।

৩৩। কাণে পিপড়া ঢুকিলে ১।২ ফোটা সর্ষের তৈল ভিতরে দিয়া রাখিলেই ব্যাথা যায়। (খ) অন্য কিছু ঢুকিলে নাপিতের নানা রকমের শলা-যন্ত্রে বাহির হয়।

৩৪। শ্বাসনালীর ভিতরে জল, কি ভাত ঢুকিলে যতক্ষণ তাহা বাহির না হয়, ততক্ষণ শ্বাসবদ্ধ থাকে ও রোগী ছটফট করে। (ক) তখন বার-কত উপর্যুপরি কাস দিলে তাহা বাহির হইয়া যায়। (খ) কিম্বা গলায় আঙ্গুল দিয়া বমি করিবার [illegible] তাহা বাহির [illegible] হইলে ডাক্তার আনান উচিত।

[illegible], [illegible], পয়সা ইত্যাদি গিলিয়া ফেলিলে

তৎক্ষণাৎ গলায় আঙ্গুল দিয়া বমি করাইবে তাহাতে না গেলে কাষ্টর অইলের বিরেচন দিবে। পিচকারীও দরকার হয়। অধিক আফিম, হরিতাল, সবলক্ষার, বা রসকপূর, ইত্যাদি বিষ খাইলে তৎক্ষণাৎ বারবার জল পান করাইয়া বমি করাইবে।

৩৬। মাচধরা বঁড়শী শরীরে ফুটিয়া থাকিলে সূচের মত অগ্রভাগ বাহির করিয়া সেই দিগ দিয়া বঁড়শী টানিয়া বাহির করিবে তাহাতে একফোটা রক্তও পড়ে না। বন্দুকের গুলি কি খেজুরের কাটা চম্মের নীচে ঢুকিয়া থাকিলে চম্ম কাটিয়া বাহির করিতে হয়। তাহা নাপিতের দ্বারা না হইলে, ডাক্তারের আবশ্যক।

৩৭। পুরাতন অন্ত্রবৃদ্ধি রোগে হঠাৎ অন্ত্রে ফাঁস লাগলে তৎক্ষণাৎ তাহাকে তক্তপোষের উপর চিতকরাইয়া, হাটু উচ্চ শোয়াইয়া, আর দিনের মত রোগী নিজের হাতে আঁতড়ী দেওয়ার চেষ্টা করিবে, না পারিলে, সেই ভাবেই শুইয়া ও তাহার উপর শীতল জলের পটী দিবে এবং দুই রতি আফিম একবারে জলে গুলিয়া খাইবে, যতক্ষণে আঁতড়ী পেটে প্রবেশ না করে ততক্ষণ দুই ঘণ্টা অন্তর অন্তর আধ রতি আফিম খাইতে থাকিবে।

প্রথম ভাগ সম্পূর্ণ।

বিজ্ঞাপন।

ডাক্তার শ্রীযুক্ত অম[illegible]চরণ বাড়ুর্য্যের

কৃত পুস্তক সকলের মূল্য।

হিন্দু মানবজন্ম তত্ত্ব ও ধাত্রীবিদ্যা।
(দ্বিতীয় সংস্করণ) ... [illegible]

[illegible] শিশুর পীড়া ও চিকিৎসা
[illegible] স্ত্রী[illegible] ব্যাধি সংগ্রহ ও
চিকিৎসা ... [illegible]

[illegible] ও ২য় ভাগ (নূতন
সংস্করণ) ... [illegible]

শরীর রক্ষণ (নূতন সংস্করণ বাঙ্গালা
বিদ্যালয়ে পাঠোপযোগী) ... [illegible]

[illegible] পুস্তক কলিকাতা বড়বাজার [illegible]
[illegible] নিকট পাওয়া যাইবে।
[illegible] পাঠাইলে ডাক মাশুল[illegible]